



CERITA KAMI

KanWork

stay @ home

Tajaan:



Apa Siri Cerita Kami?
Berikutan Perintah Kawal
2020 lalu, Persatuan Kan
Persekutuan (KanWork) t
bersemuka. Semua progr
pandemik Covid-19 menja
survivor kanser. Kebimba
komunikasi WhatsApp Gr
kongsikan aktiviti seharian
platform media sosial aga
dapat dikurangkan. Pelba
untuk kesesuaian dan dim
(<https://www.facebook.com>
sebagai "KanWork Stay@
inisiatif ini ialah untuk mer
KanWork dan mereka yan
Berikutan Perintah Kawal
2020 lalu, Persatuan Kan
Persekutuan (KanWork) t
bersemuka. Semua progr
pandemik Covid-19 menja
survivor kanser. Kebimba
komunikasi WhatsApp Gr
kongsikan aktiviti seharian
platform media sosial aga
dapat dikurangkan. Pelba
untuk kesesuaian dan dim
(<https://www.facebook.com>
sebagai "KanWork Stay@
inisiatif ini ialah untuk mer
KanWork dan mereka yan
Berikutan Perintah Kawal
2020 lalu, Persatuan Kan
Persekutuan (KanWork) t
bersemuka. Semua progr
pandemik Covid-19 menja
survivor kanser. Kebimba
komunikasi WhatsApp Gr
kongsikan aktiviti seharian
platform media sosial aga
dapat dikurangkan. Pelba
untuk kesesuaian dan dim
(<https://www.facebook.com>
sebagai "KanWork Stay@

CERITA KAMI KanWork

Cetakan Pertama 2021

© Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork)

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork), Seri Kembangan, 43300, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

CERITA KAMI KanWork / Persatuan Kanser Network Selangor dan Wilayah Persekutuan.

Mode of access: Internet

eISBN 978-967-17468-4-4

1. Cancer--Patients--Anecdotes.

2. Volunteers--Anecdotes.

3. Perintah Kawalan Pergerakan--Malaysia--Anecdotes.

4. Electronic books.

I. Persatuan Kanser Network Selangor dan Wilayah Persekutuan.

808.882

KANDUNGAN

Pendahuluan	3
COVID-19.....	4
1. Barisan Hadapan Kesihatan.....	4
2. Barisan Hadapan Keselamatan.....	5
3. Jarak Sosial.....	6
4. Sistem Imun Badan @COVID-19.....	7
5. Membuat Pelitup Muka	8
6. Pelitup Muka Mana?	9
7. Bantuan.....	10
8. Cabaran PKP	11
9. Menangani Cabaran PKP	12
GAYA HIDUP SIHAT & HOBI	13
10. Senaman Qigong “Gerakan Setempat”	13
11. Tanaman Microgreen Sawi Organik.....	14
12. Taugeh.....	15
13. Mari Berkebun.....	16
14. Menanam Bunga.....	17
15. Buku Skrap Resipi.....	18
16. Masak Apa?	19
17. Masak Tak Jadi?	20
18. Menulis Puisi	21
‘LOCKDOWN’	22
19. Bekerja dari Rumah	22
20. Sekolah dari Rumah.....	23
21. Kelas ‘Online’	24
22. Menjaga Ibu Bapa.....	25
23. Membeli Barang Keperluan.....	26
24. Ketua Keluarga	27
26. Bantuan Prihatin.....	28
27. ‘Business’ @ PKP	29
28. Lockdown @ Makkah.....	31
29a. Covid-19 & Lockdown @ Seattle	32

29b. COVID-19 & Lockdown @ Seattle	33
30a. Che	34
30b. Che	35
31a. An Experience of a Lifetime	36
31b. An Experience of a Lifetime	37
PUASA & RAYA	38
32. Ramadan PKP	38
33. Tadarus Al-Quran.....	39
34. Tadarus Ramadan PKP	40
35. Terawih PKP	41
36. Baju Raya PKP	42
37. Kuih Raya PKP	43
38. Solat Raya PKP	44
39. Khatib Solat Raya PKP	45
40. Juadah Raya PKP	46
41. Raya PKP.....	47
42. Potluck Raya PKP	48
43. Balik Kampung @ PKPP	49
RAWATAN & SOKONGAN PESAKIT	50
44. Masam Manis 90 Hari PKP	50
45. Rawatan Kanser.....	51
46. 'Acute Myeloid Leukemia'... Kisah Kemoterapi Saya.....	52
47. Penjaga Pesakit Kanser	53
48. PKP dan Impak kepada Anak Pesakit Kanser	54
49. Membaca dalam Talian.....	55
50. Sokongan Rakan Senasib (<i>Peer Support</i>)	56

Pendahuluan

KanWork tidak dapat menjalankan program secara bersemuka berikutan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang bermula Mac 2020. Isu pandemik COVID-19 menjadi cabaran kepada semua pesakit dan survivor kanser. Kerisauan serta kebimbangan mereka dapat dikesan melalui komunikasi di aplikasi WhatsApp ahli KanWork.

Sehubungan itu, KanWork menggalakkan ahli berkongsi aktiviti sepanjang tempoh PKP melalui platform media sosial KanWork agar kebimbangan dan kerisauan dapat dikurangkan. KanWork juga memberi peluang kepada rakan sokongan untuk berkongsi aktiviti. Inisiatif ini dikenali sebagai “KanWork Stay @Home: CERITA KAMI”. Tujuan utama ialah untuk meningkatkan kesejahteraan hidup ahli KanWork dan mereka yang terkesan dengan kanser.

Semua CERITA KAMI (100 siri) pada tahun 2020 sama ada daripada sumber secara berkumpulan atau penulisan sendiri diolah dan disesuaikan mengikut konsep CERITA KAMI. Kini CERITA KAMI di terbitkan dalam bentuk digital (e-buku) dan didedikasikan untuk ahli, sukarelawan, rakan kongsi, penyokong KanWork serta orang awam. CERITA KAMI di dalam buku ini ialah 50 cerita terawal yang mana semua cerita disusun mengikut kategori yang bersesuaian dan diterjemah ke Bahasa Malaysia jika cerita asal di dalam Bahasa Inggeris.

KanWork merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada War on Cancer Malaysia (WonC) atas tajaan membangun serta menerbitkan eBuku CERITA KAMI KanWork. Terima kasih kepada semua yang telah berkongsi cerita serta yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan pembangunan dan penerbitan eBuku CERITA KAMI KanWork ini. Semoga bermanfaat kepada semua!

Penyelaras

Dr. Mazanah Muhamad

Nor Aida Maskor

Nadzirah Hanis Zainordin

Penyunting

Ramlah Muhamad

COVID-19

1. Barisan Hadapan Kesihatan

Sudah sebulan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan dan esok tempoh akan dilanjutkan lagi. Anda penat? Anda bosan? Jangan pentingkan diri sendiri. Fikirkan mereka yang masih perlu bekerja dan berjuang khususnya barisan hadapan (*frontliner*) kita.

Di sini kami kongsi pengalaman dua petugas barisan hadapan (ahli KanWork) yang bertugas dalam menangani Wabak COVID-19.

Puan J sempat bertugas merawat pesakit COVID-19 selama seminggu.

Beliau perlu memakai pakaian perlindungan diri semasa memberikan rawatan dan mengikut rutin semasa membersihkan diri. Tanpa disedari beliau mendapat alahan ketika menggunakan *chlorhexidine*. Beliau terpaksa menarik diri untuk mengelakkan keadaan menjadi lebih teruk.

Walaupun begitu, Puan J masih ingin membantu para petugas barisan hadapan yang lain. Secara sukarela beliau bertukar tugas untuk menjahit pakaian perlindungan diri bersama rakan-rakan sekerja.

Bagi Puan R pemakaian pakaian perlindungan diri “Amatlah tidak selesa. Panas berbahang dalam tu. Macam kita tak cukup oksigen je. Pakai pelitup muka N95 lagi 😭😭😭 Amat mememeritkan untuk habiskan setiap syif. Itu kalau tak sambung kerja. Jika tak cukup staf terpaksa kerja dan pakai pakaian perlindungan diri selama 18 jam 😭😭”.

Walaupun mencabar, seperti petugas barisan hadapan lain Puan R terus berjuang. Kita ucapkan syabas kepada semua! Terima kasih. Semoga mereka diberi ganjaran yang tinggi oleh Allah SWT.



2. Barisan Hadapan Keselamatan

Anggota pasukan keselamatan adalah antara barisan hadapan yang bertungkus-lumus berusaha mengekang penularan Wabak COVID-19. Kami kongsi pengalaman dua ahli KanWork sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini.

Setiap hari Puan A perlu bertugas di tempat sekatan jalan raya. Berhujan berpanas demi negara. Berbagai gelagat pengguna jalan raya dihadapi. Ada yang ingin menipu untuk melepasi sekatan jalan. "... tapi penipuan tak berjaya, saya suruh patah balik 😊 ceritanya. Walau bagaimanapun beliau bersyukur, "... ramai yang hargai dan prihatin kepada barisan hadapan". Puan A seronok bertugas pada Ramadan ini, "...berbuka beramai-ramai (dengan rakan sekerja), ramai orang yang sedekah makanan untuk kami".

Tuan B pula menjalankan tugas penyelarasan operasi. Semua perlu disiapkan segera! "Mengatur gerak kekuatan sumber manusia bukan suatu tugas mudah... Memang mencabar sangat. Penat 😞", jelasnya.

Barisan hadapan kita bekerja lebih daripada waktu yang kebiasaannya. Tidak cukup rehat! Apa peranan kita? *Stay at home*, amalkan penjarakan sosial dan jaga kebersihan diri. Patuhilah PKP!



3. Jarak Sosial

Penjarakan sosial atau '*social distancing*' merupakan satu perkara yg luar biasa pada mulanya. Dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), semua perlu akur dan patuhi jarak sosial. Kenapa? Kerana ia salah satu cara untuk kita mengekang wabak COVID-19. Jarak kan diri 1-meter sahaja, bukan jauh sangat pun.

Rata-rata masih ramai yang mengamalkan jarak sosial. Hari ini kami kongsi pengalaman beberapa ahli KanWork.

Puan N keluar ke kedai runcit untuk membeli barang keperluan. Pengunjung mengikut arahan yang diberikan. "... Alhamdulillah tidak ramai orang di kedai, tapi masih berbaris ikut barisan yang disediakan" (Puan N) "... (kena) berbaris, tulis nama dalam buku sebelum masuk kedai", terang Puan K. Begitu juga bagi Puan S di pasaraya yang dikunjunginya, "...kena beratur, boleh imbas QR code, ikut arahan pengawal keselamatan."

Barisan kadang kala panjang. Puan M kena beratur lama dalam panas. Suhu badan yang diambil sebelum masuk ke kedai agak tinggi. Tetapi bukan sebab Covid -19!

Puan S ada janji temu di hospital dalam tempoh PKP ini. Perlu daftar dahulu di klinik pakar "... beratur jarak 1 meter, duduk di kerusi yang disediakan, duduk pun jarak 1 meter" Semasa di hospital, Puan M juga cuma boleh duduk di kerusi yang di tanda.

Di pejabat kerajaan yang Puan L kunjungi "ada tanda biru di atas lantai" bagi membantu pelanggan ikut jarak sosial. Seperti di kedai yang Puan M langgani, di pejabat ini juga ada anggota Jabatan Sukarelawan Malaysia (RELA) yang akan pastikan pelanggan ikut jarak sosial.

Namun ada juga yang masih tidak peduli. Berbaris rapat-rapat, buat orang rasa tidak selesa. "... hmmm geram la, rasa nak bawa tongkat *hiking* bila keluar, agak-agak kurang 1 meter, kita beri amaran". Luah Puan A. Awas ya kepada sesiapa yang tidak patuhi jarak sosial bila bertemu Puan A!

Nampak remeh, tetapi kesannya sangat besar jika kita tidak ambil berat. Walau di mana kita berada, sentiasa PATUHI JARAK SOSIAL ini. Tidak susah!



4. Sistem Imun Badan @COVID-19

Pesakit/pemandiri kanser (*cancer survivor*) antara kumpulan yang berisiko dengan COVID-19 kerana mempunyai imun tubuh yang rendah. Mereka perlu sistem imun tubuh yang bagus untuk mengelakkan jangkitan, kekalkan kesihatan dan kualiti hidup yang lebih baik. Buat masa ini tiada ubat untuk COVID-19. Oleh itu pesakit/pemandiri kanser perlu mengamalkan perkara berikut untuk kekalkan kesihatan:

1. Memakai pelitup muka apabila berada di luar.
2. Kerap mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan pensanitasi tangan.
3. Pastikan jarak 1-meter dengan orang lain.
4. Minum air secukupnya bagi mengekalkan hidrasi tubuh. Tubuh menggunakan air untuk mengekalkan suhu badan dan organ berfungsi dengan baik. Ia juga untuk mengelakkan daripada jangkitan, mengangkut nutrien ke sel dan sebagai pelincir bagi sendi.
5. Makan makanan seimbang (karbohidrat, protein, lemak dan serat) mengikut sukatan yang disarankan. Kesemua nutrien ini mempunyai fungsi yang berbeza dalam menentukan perjalanan tubuh.
6. Sayur-sayuran dan buah-buahan perlu diberikan lebih tumpuan kerana ia sumber vitamin, mineral serta antioksidan. Boleh diambil lebih sedikit tetapi tidak boleh menggantikan antara satu satu sama lain kerana mineral, antioksidan dan serat yang berbeza.
7. Pesakit yang masih dalam rawatan perlulah mengamalkan diet rendah bakteria (dimasak sepenuhnya). Duduk di rumah dan keluar bila perlu. Elak berada di tempat umum, elak membeli makanan buffet (terdedah) dan tidak berkongsi makanan dan minuman.
8. Bagi pesakit yang selesai rawatan (6 bulan hingga 1 tahun) perlu meneruskan pengambilan diet rendah bakteria kerana imun tubuh masih lemah.

Apakah makanan yang bagus dalam situasi sekarang? Banyak nasihat dalam WhatsApp dan Facebook. Sangat mengelirukan! Umumnya tiada makanan khusus dapat meningkatkan imun tubuh tetapi diet yang kaya dengan pelbagai jenis sayuran (berwarna merah, jingga, kuning, putih, coklat, hijau, biru & ungu) dan buah-buahan adalah bermanfaat. Tiada '*super food*' seperti kerap didakwa oleh beberapa pihak berkepentingan. Ambil sayur dan buah mengikut sukatan yang disarankan walaupun ia mempunyai antioksidan yang hebat. Makanan yang bagus tidak semestinya boleh diambil dalam kuantiti yang banyak. Sebagai contoh pengambilan karot yang berlebihan akan membuatkan tubuh berwarna kuning.

Kita perlu sentiasa proaktif memantau status kesihatan kita dan menjaga pemakanan. Amalkan seperti yang disarankan oleh mereka yang benar-benar pakar dalam bidangnya.

Dr. Suhaina S
Dietitian/Ahli KanWork

5. Membuat Pelitup Muka

Dalam keadaan Wabak COVID-19 sekarang, permintaan terhadap pelitup muka sangat tinggi. Sana sini kehabisan stok. Ada yang sanggup beli walaupun harganya melambung tinggi dan tidak munasabah!

Justeru itu, beberapa ahli KanWork mengambil inisiatif untuk membuat pelitup muka sendiri.

Puan A membuat pelitup muka bersama anak-anak. Satu peluang mengajar anak-anak menjahit. Mereka dapat membuat pelitup muka dengan corak pilihan sendiri. Anak-anak rasa bangga dengan hasil kerja masing-masing walaupun ada yang salah saiz!.

Puan B memang ada kemahiran menjahit. Dalam situasi sekarang, sangat sesuai baginya membuat pelitup muka untuk diri sendiri dan keluarga. Menurut beliau, menjahit merupakan terapi yang baik dan menyeronokkan! Puan B juga mendapat tempahan pelitup muka daripada rakan-rakan. Pelitup muka yang boleh diletakkan turas (*filter*) pada bahagian dalam dan tali yang panjang untuk diikat, sesuai bagi yang memakai tudung.

Jangan lupa pakai pelitup muka ya!

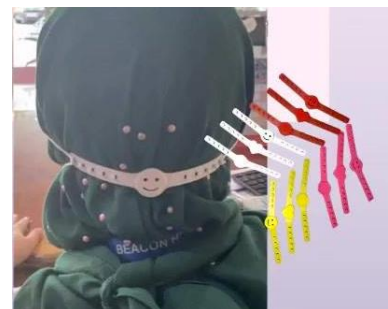


6. Pelitup Muka Mana?

Hari raya sudah lepas. Ada rancangan untuk keluar atas urusan tertentu? Perbincangan hangat di WhatsApp group KanWork semalam ialah pelitup muka mana yang sesuai dipakai apabila bertudung. Beberapa cadangan diutarakan:

1. Guna butang (Puan H - sesuai untuk yang berkaca mata).
2. Ikat reben pada hujung tali (Puan J).
3. Guna klip pelitup muka (Puan N - buat sendiri untuk dijual).
4. Pelitup muka seperti digunakan di hospital untuk yang berhijab (Puan R).
5. Guna penyambung pelitup muka berkait (Puan A – penyambung dikait sendiri oleh anak-anaknya)
6. Ubah suai dengan memutuskan satu tali (Puan U); <https://youtu.be/p6EC8-bqrQ0>

Anda akan pakai pelitup muka mana? Kita bebas memilih. Yang penting, pastikan memakainya apabila mengunjungi tempat awam dan bergejala di musim pandemik COVID-19 ini!



7. Bantuan

Hari ini kita kongsi pengalaman Datin DM, seorang survivor kanser/sukarelawan/rakan kongsi KanWork dari Bumi Kenyalang. Semenjak Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) beliau membantu mereka yang memerlukan dari rumah.

Apa yang mendorong Datin DM?:

“Most of the days I do volunteering work. So, when it’s lockdown, the minute all these messages for help; getting volunteer to sew, messages from those who are running low in food supply, ... etc. come to me, it’s my natural reaction to help out. Besides, I want to be useful, keep myself busy and knowing how the people especially in hospitals had helped me through my cancer treatment. It’s payback time, though maybe not to that particular individual.” (Datin DM)

Kita juga boleh membantu mengikut keupayaan sendiri. Jom!



1. Menyediakan 'tea break' untuk frontliner setiap hari Jumaat



2. Memotong PPE untuk dikumpul & dijahit oleh kawan-kawan



8. Cabaran PKP

Dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini, pelbagai cabaran telah dan sedang dilalui. Takut. Risau. Gusar. Bimbang. Semua ada! Hari ini kami kongsi cabaran yang dihadapi 6 orang ahli KanWork (pesakit/survivor)

Jika tiada keperluan untuk keluar, duduk sahaja di rumah, lebih selamat. Sebabnya? “.... takut keluar sebab sistem keimunan kita masih rendah. ... No visitor!” jelas Puan A. Strategi Puan B pula, “.... (I) limit myself from going out unnecessarily”. Beliau menggunakan khidmat ‘runner’ atau beli secara online.

Ada juga yang perlu meneruskan rawatan di hospital sama ada bermalam atau ‘day care’ sahaja. Urusan ini mencabar juga! Daripada pengalaman Puan C, “...kekangan staf di hospital, pesakit ramai, semua prosedur perlu ditapis termasuklah hendak buat janji temu”. Bagi Puan D pula, bila hendak ke hospital, beliau perlukan surat. “...tunjukkan semua dokumen lengkap, polis pun lepas”. Di Hospital X, pengiring tidak dibenarkan kecuali kes kritikal atau warga emas. Rintih Puan E, “.... sukar suami nak discuss dengan doktor untuk rawatan, saya kena buat keputusan sendiri”. Pengiring (yang dibenarkan) pula memberi cabaran juga. “... (mereka) yang duduk di kerusi yang disediakan, sedangkan pesakit berdiri, saya harap mereka lebih memahami keperluan pesakit” tambah beliau.

Kewangan juga menjadi cabaran. Ada yang hilang pekerjaan, tiada sumber pendapatan yang tetap. Ingin cari pekerjaan baru, keadaan ekonomi belum menentu, apatah lagi status pesakit kanser, memang sukar! “.... (saya) ada juga mohon bantuan perubatan zakat, pending sebab PKP...proses pencen ilat pun pending,...rayuan Bantuan Prihatin Nasional (BPN) pun kena reject”. Keluh Cik F.

Setiap individu menghadapi cabaran yang berbeza. Walau apa pun, perlu bersabar. Insya-Allah akan dapat di atasi. Semoga dipermudahkan!

KanWork Stay @ Home: Cerita Kami
Siri 28



**CABARAN
PKP**



9. Menangani Cabaran PKP

Bermula Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Fasa 1 sehingga Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) sekarang ini, pelbagai reaksi yang timbul. Mungkin akan bersambung lagi?

Senario 1:

“...sambung lagi... macam mana ni? Janji temu dengan doktor dah dua kali tangguh, ubat dah nak habis”.

“...Bisnes tak jalan, duit simpanan dah tinggal sikit”.

“...panjangnya kena beratur, dahlah kena pergi seorang sahaja”.

“.. asyik terkurung je ni, bosan sungguhlah”.

“...awak ni tak reti masak lauk lain ke?, ...kari, kari, asam pedas”.

“... oh ngerinya, bahaya ni, COVID-19 masih banyak tapi kena pergi kerja”.

“Den belum 60, baru 57, selamat ke? Kencing manis ada, darah tinggi pun ada, tapi bos dah wasap, suruh datang kerja. Macam mana ni?”.

Senario 2:

“...Alhamdulillah, sejak ada PKP dapatlah hari-hari bersama keluarga, dapat makan bersama”.

“... sembahyang berjemaah bersama keluarga”.

“... syukur ada internet, kerja-kerja pejabat boleh dibuat dari rumah”.

Begitulah antara isi hati mereka sepanjang PKP ini. Ada yang susah hati. Ada juga yang merasakan banyak hikmah yang tersembunyi!

Apa jua situasi yang kita harungi, kita boleh dan berhak memilih. Pilihlah perasaan, fikiran dan perlakuan yang menyenangkan diri kita dan mereka yang di sekeliling kita.

Sedikit panduan untuk anda menghadapi situasi PKP:

1. Kita perlu redha dengan situasi yang berlaku.
2. Jangan mengharap semua perkara menjadi sempurna.
3. Tarik nafas dalam-dalam, tahan, hembus, tahan, tarik semula. Ulang sebanyak 10 kali.
4. Kurangkan membaca cerita negatif di media sosial.
5. Sentiasa jaga kebersihan diri.
6. Berseronok dengan ahli keluarga.
7. Berkongsi kerisauan dan kesedihan dengan yang lain. Jangan pendam sendiri.
8. Boleh hubungi kaunselor berdaftar.



OJAY

Kaunselor Berdaftar/Ahli KanWork

GAYA HIDUP SIHAT & HOBI

10. Senaman Qigong “Gerakan Setempat”

Dalam situasi pandemik COVID-19 ini, senaman tetap perlu dibuat untuk meningkatkan kesihatan. Senaman penting untuk meningkatkan tenaga, menguatkan otot dan jantung serta mengurangkan tekanan. Walau bagaimanapun, sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), aktiviti riadah di luar tidak dibenarkan. Apa senaman yang boleh kita buat secara di dalam rumah? Di sini kita kongsi salah satu senaman QiGong iaitu Senaman Gerakan Setempat (*Fixed Step Exercise*). Ia sesuai kerana boleh dilakukan secara di dalam rumah dengan pergerakan yang minimum.

Senaman QiGong ialah satu sistem penjagaan kesihatan Cina Purba yang merangkumi gabungan postur badan, teknik pernafasan dan minda (*focus intention*).

Bagaimana Senaman Gerakan Setempat dilakukan?

1. Berdiri di dalam bilik yang mempunyai pengudaraan yang baik.
2. Lakukan senaman persediaan untuk Qigong (*Opening for Qigong Mood*).
 - a. Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung dan hembus melalui mulut (3 kali)
 - b. Sedut melalui hidung, hembus nafas melalui mulut
3. Mulakan gerakan setempat. Tarik nafas sambil bergerak setempat ke belakang
4. Hembus nafas ketika gerak ke tengah dan berhenti seketika
5. Ulang sebanyak 9 kali bagi setiap penjuru (utara, timur, barat & selatan)
6. Jika telah selesai semua pusingan, berhenti dan;
7. Lakukan penutupan senaman iaitu tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung dan hembus melalui mulut (3 kali) - Cara penafasan ialah panjang, sekata dan lembut (*long, gentle & constant*).
8. Rehat & Selesai.



11. Tanaman Microgreen Sawi Organik

Sempena minggu Perintah Pergerakan Kawalan (PKP) ini, pelbagai aktiviti boleh kita dilakukan. Untuk minggu ini, kami kongsi tananam microgreen sawi organik yang dibuat oleh ahli KanWork. Projek bermula pada Disember 2019 dan sekarang kita nikmati hasilnya.



12. Taugeh

Dalam program KanWork “Tanaman Microgreen” satu demonstrasi cara membuat taugeh telah dijalankan. Teruja mereka yang hadir! Semenjak Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), beberapa orang ahli telah berkongsi pengalaman mereka membuat taugeh.

Cara-cara membuat taugeh:

1. Pilih kacang hijau yang elok.
2. Basuh & rendam kacang di dalam bekas selama 8 – 9 jam.
3. Tapis kacang hijau.
4. Letakkan kacang hijau di dalam bekas yang dialas dengan kain.
5. Tutup bekas dengan menggunakan kain berwarna gelap.
6. Letakkan di tempat yang gelap.
7. Siram setiap 3-4 jam sehari dan tapis. Jika air bertakung di dalam bekas, taugeh akan mengeluarkan akar yang panjang.
8. Dalam 3 – 5 hari akan menampakkan hasilnya.
9. Keluarkan taugeh dari bekas, bersihkan akar.
10. Pastikan anda basuh dahulu sebelum memasak.

Tips membuat taugeh:

1. Tutup dengan kain yang gelap untuk mengelakkan cahaya. Taugeh akan menjadi putih.
2. Siram taugeh 3 – 4 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang baik.
3. Beli kacang hijau yang besar untuk mendapatkan taugeh yang besar.
4. 1 kilogram kacang hijau dapat menghasilkan 6 – 7 kilogram taugeh.
5. Jika pertama kali mencuba, sebaiknya hanya gunakan 1 cawan air.

Selamat mencuba!



Taugeh

KanWork Stay @Home:
Cerita Kami - Siri 7



13. Mari Berkebun

Hari ini ada sedikit perkongsian daripada seorang ahli KanWork, penjaga pesakit kanser tentang aktiviti berkebun.

Umumnya, bukan sesuatu yang mudah untuk kita menerima hakikat pemergian insan tersayang. Apa jua yang berlaku, kehidupan perlu diteruskan.

Oleh yang demikian, beliau mencari satu aktiviti iaitu berkebun. Menurut beliau, aktiviti ini untuk mengisi masa dalam tempoh iddah dan sebagai salah satu terapi untuk menenangkan hati.

Aktiviti ini diteruskan dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Sayuran yang dipilih ialah yang mudah ditanam dan dijaga. Sayuran memanjat dan berbuah, serta daun hijau.

Hasil berbudi kepada tanah boleh dinikmati seisi keluarga dan juga jiran tetangga.

Sedikit pesanan beliau:

1. Jangan takut atau kedekut untuk bercucuk tanam.
2. Bila tidak berjaya, pelbagaikan cara/tempat penanaman.
3. Gunakan tanah kompos, racun serangga organik.

Jom berkebun!



14. Menanam Bunga

Sebut sahaja tentang bunga pasti akan terbayang warna-warna yang indah, ceria dan mendamaikan. Melihat bunga boleh menjadi terapi diri. Cuba bayangkan di depan kita ada halaman yang penuh dengan bunga. Sangat indah!

Hari ini kami kongsi aktiviti seorang survivor KanWork Dr. N yang suka menanam bunga. Seorang pensyarah, beliau menanam bunga di dalam pasu dan bekas plastik kitar semula, dan di atas tanah. Antara bunga yang ditanam ialah Biden, Ros Jepun, Balung Ayam dan Keembung. Lebih menarik, Dr. N turut membela lebah kelulut. Bunga-bunga ini akan membekalkan nektar dan debunga untuk kelulut!

Mengikut Dr. N, antara faedah yang diperolehnya; "...dapat mengisi masa lapang, ...mengeluarkan peluh, ...menenangkan jiwa, ...menyejukkan kawasan rumah dengan teduhan dan membekalkan oksigen."

Selain Dr. N, beberapa ahli KanWork lain juga suka menanam bunga. Jom kita tengok gambar tanaman mereka yang dikongsi dengan ahli KanWork di musim Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini. Moga jadi inspirasi untuk anda menanam bunga!



15. Buku Skrap Resipi

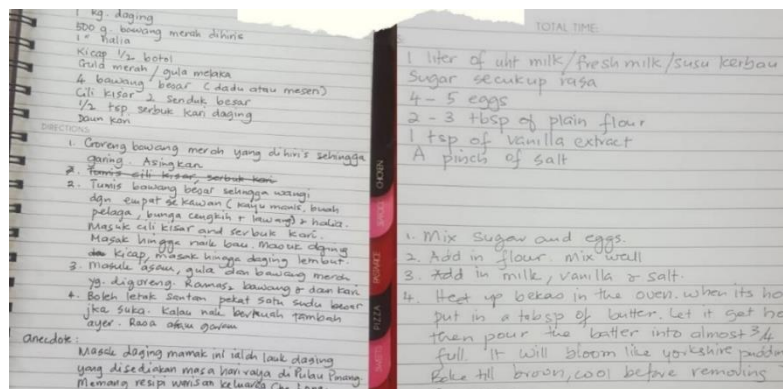
Kita boleh lakukan pelbagai aktiviti dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini. Waktu ini, para ibu mengambil peluang untuk buat *housekeeping*! Termasuk juga Puan WH (survivor kanser).

Puan WH mengambil peluang untuk mengemas rak buku masakan. Rak buku masakan? Pasti Puan WH seorang yang minat memasak dan mempunyai pelbagai koleksi buku masakan. Sedang mengemas, beliau terjumpa satu buku resipi yang kosong. Seingat Puan WH, buku ini diberi oleh anak beliau 6 tahun lepas (ketika anak beliau baru berkahwin) untuk Puan WH menulis semua resipi warisan keluarga yang selalu beliau masak.

Puan WH fikir ini waktu yang sesuai untuk menyambung projek tersebut. Dalam tempoh PKP ini, projek Puan WH adalah untuk mengumpul semua resipi warisan keluarga. Puan WH juga menghubungi kakak, ibu saudara, dan sepupu untuk melengkapkan resipi dan seterusnya projek Buku Skrap Resipi ini!

Puan WH ada juga kongsi beberapa resipi warisan keluarga beliau.

Selamat Mencuba!



16. Masak Apa?

Di bawah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), kita perlu duduk di rumah. Makanan ahli keluarga perlu disediakan mengikut bahan yang ada dan kegemaran mereka.

Ramai ahli KanWork yang suka memasak. Kalau kita kumpul menu, boleh buat satu buku resipi! Sebut sahaja menu apa yang viral di media sosial, mesti hendak cuba!

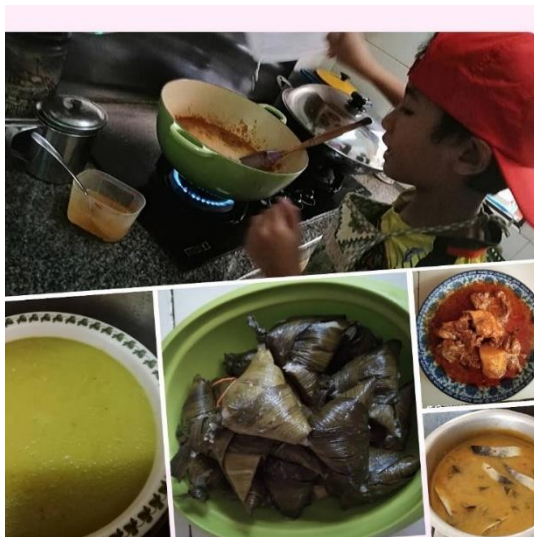
Keadaan sekarang memberi peluang untuk kita menjadi kreatif dan mencuba menu baru. Makin bertambah senarai bahan yang perlu dibeli oleh ketua keluarga.

Ada ahli mengambil peluang ajar anak-anak memasak. Seperti Puan A; “Semalam ajar anak laki-laki saya masak rendang. Kayu manis, dia panggil kayu sugi, bunga lawang, panggil bunga bintang. Ha ha 😊”. Peluang memasak begini boleh mengeratkan hubungan kekeluargaan.

Kadang-kadang kita masak lebih untuk dikongsi dengan jiran. Insya Allah akan eratkan hubungan kejiranan.

Walau apa pun, jangan lupa masak dan makan makanan yang sihat dan seimbang. Lebih-lebih lagi di bawah cabaran COVID-19 ini. Jangan ikut selera semata-mata.

Jom kita tengok koleksi menu hasil masakan ahli KanWork. Resipi? Tunggu di lain siri nanti. Insya Allah



17. Masak Tak Jadi?

Dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini, makin ramai yang ingin meningkatkan kemahiran memasak. Sebut sahaja nak masak apa, terus 'google' Resipi. Dalam 'google' semua nampak cantik sahaja. Kita pun nak cuba!

Biasalah, tidak semua yang indah saja akan berlaku. Masak pun begitu juga. Ada yang tidak menjadi! Hari ini kita kongsi pengalaman dua ahli KanWork yang masakan mereka tidak menjadi (macam sama dengan group Facebook yang viral sekarang ini)

Puan L mencuba buat kuih ketayap. Tidak berapa cantik 'ketayapnya'. Terus beliau minta anak saudara berumur dua tahun makan (eh adik tak puasa ya!). Selepas terus mencuba, ketayapnya makin cantik.

Puan A pula, anak-anak beliau membuat roti. Adunan roti pula tidak kembang! Kemudian cuba pula buat kek marble. Alamak kek marble keras! Masuk dan keluar oven sama sahaja bentuknya. Tetapi masih boleh dimakan. Tidak baik membazir.

Walau apa pun, bersyukurlah dengan rezeki yang kita ada hari ini.



18. Menulis Puisi

Seorang ahli KanWork (survivor kanser) Puan Rabeah, gemar menulis puisi. Puisinya sering dikongsi di facebook. Mari kita hayati puisi yang beliau kongsi semasa PKP.

CANCER (1st February 2018)

A pea sized lump, like a pebble
Tossed in water, ripples
A sense of foreboding gradually
appears
Should I battle like a soldier?
Unleashed my fear
And embraced 'whatever'
As I wonder
I turned to the weather
After the raging storm
The sun appears in its entire splendour
So I sailed on my healing journey
And braved the storm of chemotherapy
Like an epiphany
It emboldens me
My pain and anguish, fuel my journey
The tempest roar tells me
Come sail away
For the storm will make way
For a clear day.

RAMADAN (23rd April 2020)

Ramadhan used to be feast for the
senses
There were many to be seen
A lot to be touched
The aroma of food that triggers, the
cravings
The sound of Quran recitation from the
masjid
Uplifting the spirit
This year
As Ramadhan is drawing near
There are only the sacred silence and
Awareness
For us to ponder
And seek His mercy and forgiveness.



‘LOCKDOWN’

19. Bekerja dari Rumah

Wabak COVID-19 membawa keperluan bekerja dari rumah. Di sini kami kongsi pengalaman tiga orang ahli KanWork yang bekerja dari rumah.

Puan A (sukarelawan)

Beliau sukar mendisiplinkan diri sebagaimana bekerja di pejabat kerana pelbagai cabaran seperti kehadiran anak-anak, godaan televisyen, waktu memasak, dan rasa mengantuk. Walau bagaimanapun, ia mengajar Puan A untuk pandai membahagikan masa antara kerja pejabat dengan kerja rumah. Masa bekerja lebih fleksibel dan beliau tidak perlu meredah trafik.

Puan B (survivor kanser)

Puan B juga menghadapi isu menyeimbangkan kerja pejabat dengan rumah. Cabaran yang lain ialah internet yang perlahan (untuk online meeting!) dan perlu mengawasi kerja sekolah anak-anak. Apa ganjaran Puan B berikan kepada mereka supaya tidak mengganggu? Milo! Sesiapa berkelakuan baik akan dapat lebih banyak milo! Wow seronoknya!

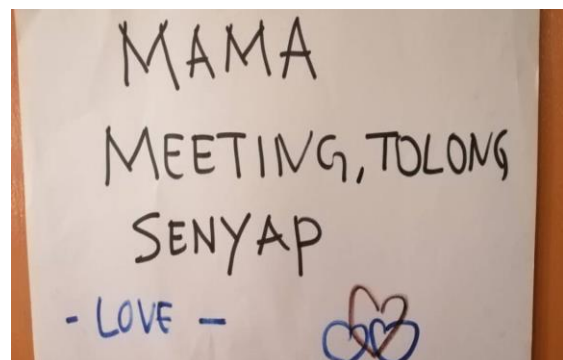
Tuan C (caregiver)

Seorang pendidik, Tuan C membuat persediaan untuk kelas secara online dan soalan peperiksaan. Baginya satu hikmah bekerja dari rumah ialah tekanan darah tingginya telah turun!

Ada cabaran dan kebaikan berkerja dari rumah. Kita haruslah pandai menyesuaikan diri.

Tips bekerja dari rumah:

1. Berdisiplin dengan masa dan patuh kepada jadual agar tugas dapat diselesaikan dalam tempoh yang sepatutnya.
2. Sediakan ruang kerja yang sesuai.
3. Sediakan sasaran tugas yang perlu diselesaikan dan tidak hanya bergantung pada jumlah jam bekerja.
4. Seimbangkan dengan perkara lain seperti memasak, berehat seketika supaya tidak rasa tertekan.



Bertugas dari rumah mungkin akan menjadi satu kebiasaan baharu!

20. Sekolah dari Rumah

Dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), semua rutin harian berubah termasuk anak yang sedang bersekolah. Mereka sekarang perlu belajar secara 'online' di rumah. Lima orang ahli KanWork telah berkongsi pengalaman tentang sekolah dari rumah.

Anak-anak menggunakan Google Classroom, WhatsApp, Skype atau pun Zoom. Mereka boleh juga belajar melalui TV Pendidikan atau Selangor Tutor. Mereka perlu buat latihan, menyalin nota, dan mendengar penerangan guru. Ada juga yang perlu membuat hafazan dan hantar video kepada ustaz mereka setiap hari.

Ibu bapa rasa seronok kerana anak masih boleh belajar. Walau bagaimanapun, mereka menghadapi beberapa cabaran. Antaranya:

1. Gajet tidak mencukupi! Semua anak perlu menggunakan laptop, komputer, dan handphone untuk belajar. Ada anak-anak yang kena tunggu giliran apabila hendak belajar.
2. Capaian internet agak perlahan.
3. Ibu bapa perlu memberi panduan kepada anak-anak untuk setiap subjek.
4. Gangguan daripada adik-adik yang masih kecil!

Sekolah dari rumah adalah "new normal" untuk guru, ibu bapa dan adik-adik kita yang sedang bersekolah!



21. Kelas 'Online'

Dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) banyak aktiviti dilakukan secara dalam talian atau 'online'. Hari ini seorang ahli KanWork, Puan NM berkongsi pengalamannya menghadiri kelas agama secara 'online'.

Sebelum PKP beliau menghadiri kelas agama di sekitar kediamannya. Alhamdulillah, beliau dapat meneruskan kuliahnya semasa PKP tanpa bersemuka.

Mengikut Puan NM, antara kelebihan kelas secara 'online' ialah tidak perlu berkejaran untuk hadir. Walaupun hanya berada di rumah, semua kelas dapat disertai. Sebelum PKP, ada kelas yang tidak dapat dihadiri kerana pertembungan masa!

Dalam era digital ini, beliau juga dapat berkongsi pautan kelas 'online' melalui facebook. Jika tidak sempat untuk mendengar pada waktu itu, boleh dirujuk semula di masa-masa yang akan datang.

Antara kelas-kelas yang dihadiri oleh Puan NM adalah:

“Terapi Diri Dengan Istighfar” oleh PU Yusof

<https://www.facebook.com/sekolahtadabburmelaka/videos/524994195056068/>

Fadhilat & Rahsia Al-Quran oleh Sheikh Said Karawiah
<https://www.facebook.com/.../UzpfSTY3MzUxODk3MDoxMDE1ODA.../>

Mengikuti kuliah agama secara 'online' mungkin akan menjadi satu kebiasaan baharu!



22. Menjaga Ibu Bapa

Warga emas berisiko tinggi dijangkiti oleh wabak COVID-19. Mereka perlu diberi perlindungan agar tidak terkena jangkitan.

Ahli KanWork, Hajah Z berkongsi pengalaman menjaga ibu bapanya dalam tempoh PKP ini. Masing-masing berusia 77 dan 87 tahun. Bapanya tidak memahami maksud PKP. Hajah Z dan anak saudaranya (dokter) berusaha menasihatinya supaya tidak melakukan urusan seperti biasa (pergi ke bank, membayar bil dan membeli barangan). Hajah Z telah maklumkan bahawa semuanya boleh dibuat secara online. Jika ingin keluar perlu memakai pelitup muka dan pensanitasi tangan. Setelah keluar berurusan, bapanya lihat segalanya tidak sama seperti belum ini. Akhirnya urusan secara online menjadi pilihannya.

Suatu hari, bapanya dibawa ke klinik kerana terjatuh. Di klinik segala prosedur untuk kenal pasti simptom COVID-19 dilakukan (sejarah perjalanan, suhu badan & penjarakan sosial). Dia mula memahami situasi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Sekarang duit raya untuk cucu-cucunya telah diberi secara online!

Hajah Z membawa ibunya ke pasar dengan memakai pelitup muka. Mereka memasak sendiri bersama-sama, "...kurang membazir, ...kebersihannya terjamin." jelas Hajah Z.

Hajah Z soronok bersama ibu bapa di musim PKP ini, "sekarang solat subuh dan maghrib pasti berjemaah. Di Ramadan ini solat tarawih juga berjemaah... Semoga Allah SWT menerima ibadah kami."

Pesanan Hajah Z kepada yang menjaga ibu bapa;

1. Sering bersabar dengan kehendak mereka.
2. Kongsi tanggungjawab dengan adik-beradik yang lain.
3. Jangan berkira dengan mereka (masa, tenaga, dan wang ringgit).

Insya Allah hidup kita akan diberkati dan sentiasa dilindungi.



23. Membeli Barang Keperluan

Di bawah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kita dibenarkan keluar membeli barang keperluan. Kami kongsi di sini pengalaman 6 ahli KanWork membeli barang dalam PKP.

Ramai yang pergi ke pasaraya atau kedai yang kurang menjadi tumpuan serta berdekatan. Mengikut Puan R, “...di sekitar rumah saya banyak kedai Aceh”. Puan N juga beli barang di kedai Aceh, “tak payah beratur, orang pun tak ramai”.

Ada yang membeli secara online. Daripada tidak tahu kini semakin mahir! Siapa sangka ikan, sayur, bawang, buah-buahan sekarang boleh beli secara online. Semua di hujung jari!

Mengikut Puan A. “Semua ‘delivery’, ada ‘runner’, ada ‘personal shopper.’” Puan J menambah, “....adik jual daging tu (sendiri) hantar, dah biasa dengan dia”.

Ada pula yang kurang yakin dengan runner. “...saya tak suka guna runner, memang suka beli sendiri, baru puas hati, lagi-lagi bahan basah”, jelas Puan S.

Walau bagaimana pun cara anda membeli barang, buatlah bila perlu dan secukupnya sahaja. Jangan terlalu sedikit (untuk hadkan kekerapan keluar rumah) dan jangan ‘panic buying’. Lebih mudah menggunakan e-wallet, kad debit atau kad kredit. Pesan Puan K, “... jika menggunakan tunai, perlu mengasingkan duit baki dalam plastik yang berlainan untuk disinfeksi”,

Sentiasa jaga jarak sosial dan kebersihan diri semasa keluar. Stay safe!



24. Ketua Keluarga

Setiap ketua keluarga telah diiktiraf sebagai barisan hadapan untuk mengurus hal ehwal keluarga di luar rumah dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini. Agak lucu juga, dulu tanggungjawab ketua keluarga, sekarang jadi ‘*duty calling!*’ Tidak mengapa, ia satu kepatuhan kepada PKP. Panik? Cemas? Tetap ada.

Kita perlu bersedia menangani perubahan. Dalam krisis ini, saya menitikberatkan *Food Safety Net*. Saya pastikan stok makanan keluarga mencukupi atau sedikit lebih supaya tidak perlu berulang ke pasar/kedai. Setiap ketua keluarga perlu atur strategi untuk bangunkan Food Safety Net masing-masing. “*Nothing is over for any of us until it is over for all of us*”.

Kita juga menghadapi ‘*Social Isolation*’. Pastikan internet ada untuk kegunaan keluarga. Perlu ada kemahiran atau ‘*explore*’ penggunaan Zoom, Skype dan Google Chat. Isteri saya tahu guna, tapi bila ada “*error*”, saya yang perlu ‘*repair*’. Bepeluh juga!

Urusan janji temu dengan pihak hospital perlu diteruskan. Rancanglah dengan sebaiknya. Hubungi pihak hospital. Juga balai polis berdekatan. Jangan nanti kena ‘*u – turn*’ bila jumpa sekatan jalan raya!

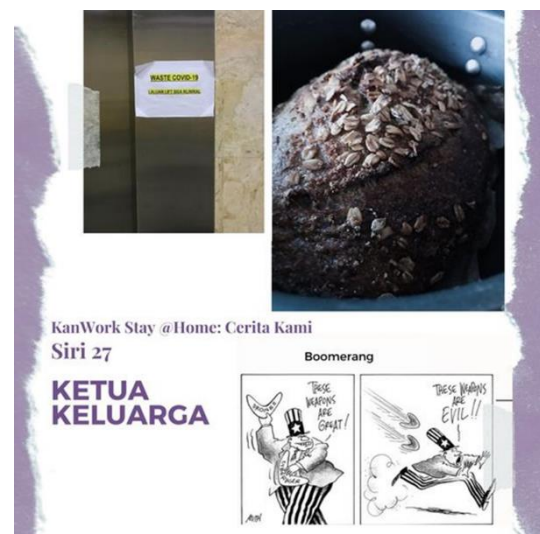
Periksa selalu kenderaan kita. Bateri kereta saya ‘kaput’ semasa PKP ini! Cukai jalan pun tamat tempoh. Kena perbaharui insurans secara online dahulu. Selepas tamat PKP baru uruskan cukai jalan.

Jangan lupa beriadah yang bolih juga mengurangkan tekanan. Satu trend global ialah ‘*Victory Garden*’, satu keluarga bercucuk tanam sayur dan herba untuk bekalan. Dapat kurangkan kos sambil beriadah. Anak saya membuat roti di rumah.

Paling penting dalam krisis COVID-19 adalah ekonomi dan kesejahteraan keluarga. Masa ini kita bukan Ketua Keluarga Biasa-biasa. Kita Ketua Semasa Krisis. Gunakanlah kebijaksanaan untuk mengemudi keluarga kita!

Pesan saya; jika tidak perlu, Stay Home, Stop the Spread, Save Lives.

Dr. Othman
Pengasas/Ahli Seumur Hidup KanWork



26. Bantuan Prihatin

Dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini, ada antara kita yang terkesan dari sudut ekonomi/kewangan seperti hilang pekerjaan mahupun kurang sumber pendapatan. Tidak kiralah sama ada melibatkan perniagaan yang besar mahu pun kecil. Ada yang terpaksa gulung tikar.

Pihak kerajaan telah mengumumkan Pakej Rangsangan Ekonomi Prihatin Rakyat kepada semua peringkat dan golongan melalui 3 matlamat iaitu; Lindungi Rakyat, Sokongan Perniagaan dan Memperkukuh Ekonomi.

Antara jenis bantuan adalah; 1. Bantuan Prihatin Nasional (BPN), 2. Penangguhan bayaran pinjaman (bank, tabung Pendidikan), 3. mySalam, 4. Diskaun Bil Elektrik, 5. Bantuan kepada Kumpulan Mudah Terjejas, 6. Skim Persaraan Swasta, 7. Penangguhan Sewaan Rumah PPR/Premis Perniagaan, 8. Insentif Perkhidmatan Telekomunikasi (Internet percuma!), 9. Bantuan Kakitangan/Pesara, 10. Program Pengekalan Pekerjaan (majikan rasa terjamin!), 11. Bantuan e-hailing, 12. Geran Khas Prihatin dan lain-lain. Syukur Alhamdulillah.

Selain insentif yang diberikan kerajaan, pihak Badan Bukan Kerajaan turut menghulurkan bantuan kepada yang memerlukan. Contohnya, Majlis kanser Nasional (MAKNA) memberi sumbangan pek makanan kepada pesakit kanser dan PELITAWANIS TNB Kebangsaan memberi sumbangan melalui Tabung Kilat COVID-19 kepada mereka yang terkesan dengan situasi pandemik ini. Individu tertentu juga turut menyampaikan sumbangan kepada golongan fakir/asnaf di seluruh negara.

Pelbagai pihak bersatu untuk membantu mereka yang memerlukan. Yang layak, ambil peluang untuk mendapatkan bantuan tersebut. Hargai dan manfaatkannya sebaik mungkin kerana bantuan ini tidak kekal selamanya. Usaha perlu diteruskan untuk kelangsungan hidup di masa hadapan.

Kekal patuh saranan kerajaan untuk membendung penularan COVID-19. Kita jaga kita. Kita boleh!



27. 'Business' @ PKP

COVID -19 memberi impak besar kepada sektor ekonomi. Ada '*business slow*', ada meningkat. Kami kongsi cerita perniagaan 8 orang ahli/rakan sokongan KanWork dalam Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini.

Majoriti mereka terkesan dengan pandemik ini:

'... perniagaan butik pakaian dan agensi pelancongan t tidak dapat dijalankan.' (Puan Jauriah)

'... banyak tempahan catering dibatalkan, pengunjung kafe menurun dan bazar Ramadan tidak beroperasi.' (Datin Rafidah)

'... ramai tidak bekerja, tiada kenduri menyebabkan perniagaan terjejas dan orang lebih fokus kepada makanan.' (Cik Nad).

'... semua perancangan untuk produk saya terjejas teruk, tidak bergerak.' (Encik Arjuna)

'Pusat Perkembangan Kanak-Kanak terpaksa di tutup.' (Puan R)

Walau bagaimanapun ada juga yang berjaya:

'...perniagaan farmasi agak memberangsangkan, ada peningkatan jualan.' (Encik Nazri)

'... jualan menggalakkan, Resipi turun-temurun keluarga.' (Puan Norma)

'... saya 'Cikgu Roti', buat demo masakan online, terlibat dengan syarikat jualan langsung, Alhamdulillah bulan April lepas, telah mencapai target!' (Puan Noor)

Mereka pantas atur strategi supaya 'business' berjalan:

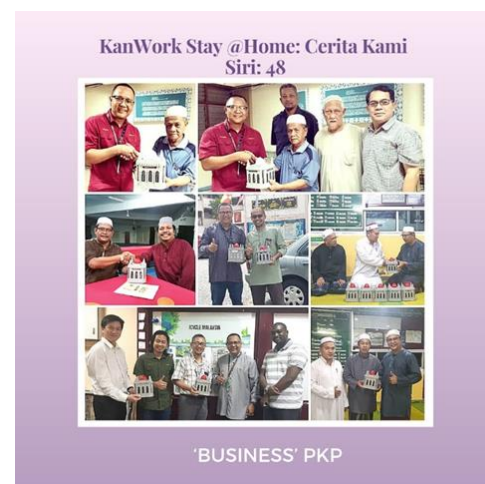
'... menjalankan perniagaan online untuk butik walaupun hasilnya tidak seperti biasa.' (Puan Jauriah)

'...buat food delivery untuk kawasan sekitar.' (Datin Rafidah)

'...kelas online dan video sebagai bahan mengajar kelas.' (Puan R).

'Brainstorming dengan CEO, plan semula perjalanan syarikat, hala tuju pemasaran dan segmentation produk.' (Encik Arjuna)

'Terus promosi dan gunakan medium perniagaan percuma.' (Cik Nad)



Masing-masing tetap ada cabaran!

‘...online ini terhad, tapi better than nothing’ (Puan Jauriah).

‘Saya bermula agak lambat’ (Datin Rafidah).

‘Pergerakan terhad kerana fasiliti penghantaran daripada pembekal tergendala. Stok berkurangan/tiada, sebab pengeluar juga menutup kilang mereka’ (Encik Nazri).

‘Guru/ibubapa tiada internet di rumah, tiada laptop dan tidak semua murid dapat ikuti kelas’ (Puan R).

Puan Noor juga menghadapi masalah capaian internet.

Sekarang PKPP, ada kelonggaran dengan limitasi. Datin Rafidah perlu ambil butiran nama serta suhu badan pelanggan. Puan Jauriah memikirkan strategi untuk pakej tempatan kerana pelancongan luar negara belum dibenarkan.

Ini lah rencah dunia perniagaan. Jangan panik! Sentiasa berbincang. Pegang prinsip ‘survival’ dan ‘thinking outside the box’. Semoga terus berjaya!



28. Lockdown @ MAKKAH

Kota Mekah, salah satu antara dua kota suci dalam Islam juga dilanda pandemik COVID-19. Bermula 26 Mac 2020, Kerajaan Saudi telah mengenakan perintah berkurung bermula 7.00 malam hingga 6.00 pagi secara berperingkat kepada penduduk Mekah.

Penduduk hanya dibenarkan keluar untuk mendapatkan barangan keperluan dan ubat-ubatan dari kedai runcit serta farmasi yang berdekatan. Sehingga sekarang, perintah berkurung ini dilanjutkan dari 3.00 petang hingga 6.00 pagi.

Hukuman yang agak berat dikenakan iaitu denda sebanyak 10,000 Riyal jika sabit kesalahan untuk penduduk yang ingkar arahan kerajaan.

Kerajaan Arab Saudi telah menyekat kemasukan jemaah umrah bermula 27 Februari 2020. Kemudian diikuti dengan penutupan sekolah dan universiti pada 8 Mac 2020. Tempat-tempat lain yang ditutup adalah pejabat kerajaan, tempat awam, taman permainan kanak-kanak, dewan masjid dan pusat beli-belah. Semua masjid juga ditutup kecuali Masjidil Haram dan Masjid Nabawi yang solat hanya dibenarkan kepada para imam, bilal dan petugas masjid sahaja. Semua penerbangan antarabangsa juga disekat.

Apabila kes pertama dilaporkan 3 Mac 2020, jangkitan semakin meningkat. Oleh itu, kerajaan bertindak untuk membuat 'mass test' di kawasan yang mempunyai kepadatan penduduk yang agak tinggi dan perumahan kos rendah.

Pada bulan Ramadan yang lepas, waktu perintah berkurung ditukar dari jam 5.00 petang sehingga 9.00 pagi. Menjelang Syawal perintah ini diperketatkan lagi bagi menyekat sebarang aktiviti (berkumpul beramai-ramai). Solat sunat Aidilfitri dijalankan di rumah masing masing.

Keluarga Malaysia seperti saya dan isteri yang berada di Mekah hanya dapat bertukar-tukar juadah sahaja pada Syawal kali ini. Kami tidak dapat ziarah hari raya seperti kelazimannya.

Kota Mekah masih lagi berada di bawah perintah berkurung sehingga 21 Jun 2020 bila semua dijangka akan kembali kepada kehidupan normal, kecuali sekatan umrah.

Sehingga kini Kerajaan Arab Saudi masih belum memberi kata putus mengenai pelaksanaan ibadah Haji 2020. Walau bagaimanapun, Kerajaan Malaysia telah membuat keputusan tidak akan menghantar jemaah untuk menunaikan ibadah haji tahun ini.

Hj. Hasnan Hassan @Makkah
Penyokong/Sukarelawan KanWork
12 Jun 2020



29a. COVID-19 & Lockdown @ Seattle

By March 10th we in Seattle knew the isolated case of the one man returning here from Wuhan, China with the COVID-19 virus would not be isolated and our governor quickly shut down the city with everyone told to stay in place; no one was on the roads, no one went to work, no restaurants, churches, mosques, or schools were open – everything was locked down with the hope the virus would not spread.

President Trump closed off travel to and from China thinking he had stopped the spread and he took no further action. We now know that had the federal government put the whole country on lock down in the beginning, it is possible 30,000 people who died from the virus in those early days could have been spared and maybe the 117,000 deaths, as of June 19, may have been cut to 0. Instead, the virus spread so quickly that even by most governors closing down all activities across most of the 50 states, it was too late.

On May 31, in an attempt to restart the economy, most of the country, opened back up. Across the US we are now having a serious increase of COVID-19 cases with over 1000 deaths each day. We have a shortage of masks, gowns and ventilators with no end in sight for stopping the virus. Many are refusing to wear masks. Those in my age group, over 60, and especially with compromised immune systems, (I have had breast cancer twice), remain indoors waiting for a vaccine. We are not hopeful!

To get a factual look at the virus, I would suggest this website: [CDC.gov/COVID-19](https://www.cdc.gov/COVID-19)

Professor Sandra Ratcliff

Western Washington University/KanWork Associate Member

Mount Rainier at sunrise



Olympic Mountains over Seattle



29b. COVID-19 & Lockdown @ SEATTLE

Versi Bahasa Malaysia (Terjemahan)

Menjelang 10 Mac 2020, kami di Seattle tahu mengenai kes seorang lelaki yang pulang ke sini dari Wuhan, China dengan virus COVID-19 tetapi tidak dikuarantin. Gabenor kami (Washington State) dengan segera menutup bandar raya dengan semua orang diberitahu supaya duduk di rumah (stay at home): tiada siapa yang berada di jalan raya, tiada siapa yang pergi ke tempat kerja, tiada restoran, gereja, masjid, atau sekolah dibuka –semuanya “locked down” dengan harapan virus tidak akan merebak.

Dengan mengarahkan perjalanan ke China dan dari China ditutup, Presiden Trump beranggapan beliau telah dapat menyekat penularan wabak dan tidak mengambil apa-apa tindakan selanjutnya. Kami kini tahu bahawa jika Kerajaan Persekutuan dari mula lagi meletakkan seluruh negara di bawah lock down (PKP), kemungkinan 30,000 orang yang mati di peringkat awal akibat virus COVID-19 dapat diselamatkan dan 117,000 kematian sehingga 19 Jun, mungkin dapat dikurangkan kepada 0. Sebaliknya virus merebak begitu cepat. Walaupun kebanyakan Gabenor telah menutup semua aktiviti di seluruh 50 Negeri, semuanya sudah terlambat.

Pada 31 Mei, dalam usaha untuk memulihkan ekonomi, kebanyakan negara, telah pun membuka semula aktiviti ekonomi mereka. Di Amerika Syarikat kami kini mengalami peningkatan serius kes COVID-19 dengan lebih 1000 kematian setiap hari. Kami berhadapan dengan kekurangan pelitup muka, gaun (PPE) serta 'ventilator' dan tiada kelihatan tanda yang wabak ini akan berakhir. Ramai yang enggan memakai pelitup muka. Mereka yang dalam kumpulan umur saya, 60 tahun ke atas, dan terutamanya mereka yang mempunyai sistem imun yang terjejas, (saya survivor kanser payudara sebanyak dua kali), kekal stay @home, menunggu vaksin. Kami berasa tiada harapan!



Tulip fields of Seattle

Untuk mendapatkan fakta mengenai virus, saya cadangkan Laman web ini: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>

Professor Sandra Ratcliff

Western Washington University/KanWork Associate Member

30a. Che

Thursday 25 June, 2020 Hajah Nik Mariam binti Nik Abdullah returned to “rahmatullah” in peace. Inna lillahi wa inna ilahi rajiun. Thank you all for the doas and condolences.

With a big heart, she is “Che” to all her seven children and their spouses, siblings, relatives and friends.

Che had always been sensitive to others’ needs. She often reminded us to do our best to help others; “Sampaikan hajat orang, Allah akan sampaikan hajat kita.” She encouraged, supported and blessed her family involvement in KanWork. All her children are KanWork volunteers and life members. Similarly, a couple of her son/daughter in-laws, grandchildren, nephews and nieces. She attended many KanWork activities.

Che’s last days were under the MCO (Movement Control Order). Her follow up to an April 2020 appointment at a hospital had to be postponed to July 2020. Too late!

Although her children are in the Klang Valley, most were not able to visit her regularly during the earlier MCO (further, we did not want to take risk with her comorbidity to the pandemic). During one of the visits, I was stopped at a road block by a police. He let me go after explaining why I was on the road. Che understood that we were in her words, under “wabak”.

Che’s funeral arrangement e.g. solat jenazah etc. observed the SOP. Nevertheless, with Allah’s grace, all went well. Allahyarhamah was laid to rest in peace next to Allahyarham Haji Muhamad (Ayah). Under the closed border restriction, three of their grandchildren abroad still cannot be home since Che demise.

Semoga Allah cucuri Rahmat ke atas roh Allahyarhamah Che dan menempatkannya dalam golongan mereka yang beriman.

Maznah Muhamad

Life member/Volunteer/Founder/President KanWork

16 July 2020



30b. Che

Jumaat 25 Jun, 2020, Hajah Nik Mariam binti Nik Abdullah telah kembali ke rahmatullah dengan tenang. Inna lillahi wa inna ilayhi raji'un. Terima kasih atas semua doa dan ucapan takziah.

Seorang yang sangat penyayang dan baik hati, dia adalah 'Che' kepada semua; tujuh orang anak dan pasangan mereka, adik beradik, saudara-mara dan kawan-kawannya.

Che sangat prihatin terhadap orang lain. Dia selalu mengingatkan kami supaya buat yang terbaik untuk membantu orang lain, "Sampaikan hajat orang, Allah akan sampaikan hajat kita".

Che memberi galakan, menyokong dan merestui ahli keluarganya aktif dalam KanWork. Kesemua anaknya adalah sukarelawan dan ahli seumur hidup KanWork. Begitu juga dengan beberapa orang menantu, cucu serta anak saudaranya. Che pernah menghadiri beberapa aktiviti KanWork.

Hari-hari terakhir Che adalah dalam tempoh PKP. Janji temu hospital Che selepas rawatan bulan April ditangguhkan ke bulan Julai 2020. Namun ia sudah terlambat!

Walaupun semua anak Che duduk di kawasan Lembah Klang, namun ramai yang tidak dapat menziarahinya seperti biasa semasa awal PKP. Lagi pun, kami tidak mahu mengambil risiko jangkitan kepada Che dalam pandemik ini. Saya ditahan polis di sekatan jalan raya ketika hendak melawat Che. Nasib baik saya dibenarkan meneruskan perjalanan selepas memberi penjelasan. Che maklum bahawa kami sedang berhadapan dengan "wabak".

Urusan jenazah Che, seperti solat jenazah dan sebagainya mematuhi SOP. Alhamdulillah, dengan izin Allah, semua urusan dipermudahkan. Allahyarhamah telah disemadikan bersebelahan dengan kubur Allahyarham Haji Muhamad (Ayah).

Di bawah sekatan pergerakan antara negara, tiga daripada cucu Che yang berada di luar negara masih belum dapat pulang sehingga kini.

Semoga Allah cucuri rahmat ke atas roh Allahyarhamah Che dan menempatkannya dalam kalangan mereka yang beriman.

Maznah Muhamad

Ahli Seumur Hidup/Sukarelawan/
Pengasas/Presiden KanWork
16 Julai 2020



31a. An Experience of a Lifetime

Wednesday, 18 March 2020 began as a grey day in Kuala Lumpur. Marking a grey time, the Movement Control Order (MCO). North and south bounds traffic were stopped from advancing into the city. Police troops were deliberately positioned in various locations curbing vehicles movement.

From Petronas Twin Towers, the street was extraordinarily quiet. Most restaurants and shops were closed. Lorong Tuanku Abdul Rahman was abnormally chaotic. Some hawkers refused to obey the MCO. Enforcement personnel ordered all to close.

Fast forward a month, customers at a hypermarket wait in long lines to enter obliging the social distance. Shoppers grudgingly scrawled their identification and phone details. Buying grocery was an ordeal.

At home, on a mid-afternoon Baba lay tranquilly on a couch with soothing instrumental orchestra 'On a Clear Day' by Lament and Lane. To conquer anxiety, he engrossed in the 'Long Walk to Freedom', an autobiography of Nelson Mandela.

Separated the bouquet into individual stems, arranged and placed the flowers in a glass vase, Mama bent the wired stems a bit so they would stand more like real flowers. As a homemaker, life went on as usual amidst the calamity.

When the home bell rang, Hana walked to the door for a parcel left by delivery. She cleaned it using disinfecting wipes. Beautiful mustard cardigan from 'Calacara' undoubtedly made her day.

It was hard to determine a proposition between an equity exposure largely from USA, or a combination of China, Korea, and Taiwan. Leveraged from present market expertise, the coming earnings season could bring lofty stock down to earth. Huda deliberated and produced a high impact presentation to an important client.

Thought of it as a set of tools to be explored rather than followed, motivated Haikal to succeed in Calculus. He tirelessly practised for his online Calculus examination.

It was a frightening time. It was vital to stay calm and braced for what may come. Whether you were Baba or Mama, Hana or Huda, Haikal or others, it was with you night and day; a terrible unrelenting uncertainty about the future. May the Almighty bless and protect us all.

Hatarmizi Hassan
KanWork Supporter/Volunteer
1 July 2020



31b. An Experience of a Lifetime

Rabu, 18 Mac 2020, bermula satu hari yang malap di Kuala Lumpur, tanda bermulanya Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Lalu lintas dari utara dan selatan telah disekat memasuki bandar raya KL. Pasukan Polis telah berada di pelbagai lokasi membendung pergerakan kenderaan.

Dari Menara Berkembar Petronas, jalan raya luar biasa lengang. Kebanyakan restoran dan kedai ditutup. Lorong Tuanku Abdul Rahman kelihatan kelam-kabut daripada biasa. Ada penjaja enggan mematuhi PKP. Para penguat kuasa mengarahkan semua untuk ditutup. Sebulan kemudian, pelanggan di pasar raya menunggu dalam barisan panjang untuk masuk dengan mematuhi jarak sosial. Mereka secara paksa menulis pengenalan dan butiran telefon. Membeli barangan runcit jadi satu cabaran.

Di rumah, pada suatu petang Baba santai di sofa melayan musik instrumental orkestra yang mengalunkan 'On a Clear Day' oleh Lammen dan Lane. Untuk mengalih kebimbangan, dia tenggelam dalam autobiografi Nelson Mandela 'Long Walk to Freedom'. Sambil memisah sejambak bunga, kemudian diatur dan diletakkan ke dalam pasu kaca, Mama melekakkan sedikit kerawat yang membalut supaya setiap batang akan berdiri tegak seperti bunga sebenar. Sebagai suri rumah, kehidupan berjalan seperti biasa walaupun di tengah-tengah kancah pandemik.

Apabila loceng rumah berbunyi, Hana ke pintu mengutip bungkusan yang dihantar kurier. Dia membersihkan bungkusan dengan sapuan cecair pembasmi kuman. Cardigan cantik berwarna mustard dari 'Çalacara' telah menyerikan hari Hana.

Memang sukar memutuskan cadangan mengenai pendedahan ekuiti yang sebahagian besarnya dari Amerika Syarikat, atau gabungan China, Korea, dan Taiwan. Bersandarkan kepakaran pasaran semasa, pendapatan musim akan datang boleh membawa saham tinggi merudum. Huda membincang dan menghasilkan pembentangan impak tinggi kepada pelanggan penting.

Melihatnya sebagai satu alat yang perlu diterokai dan bukannya diikuti, telah memberi motivasi kepada Haikal untuk berjaya dalam kalkulus. Dia secara gigih melatihtubi kertas peperiksaan kalkulus dalam talian.

Ini merupakan satu masa yang menakutkan. Oleh itu sangat penting untuk kekal tenang dan bersiap sedia menghadapi yang mendatang. Sama ada anda Baba atau Mama, Hana atau Huda, Haikal atau lain-lain, ia hadir siang dan malam; ketidaktentuan berterusan yang ngeri tentang masa depan. Semoga yang Maha Kuasa memberkati dan melindungi kita semua.

Hatarmizi Hassan
Sukarelawan/Penyokong KanWork
1 Julai 2020



PUASA & RAYA

32. Ramadan PKP

Saban tahun kita berdoa supaya dipertemukan lagi dengan Ramadan. Alhamdulillah, tahun ini masih diberi peluang. Cuma sedikit berbeza kerana di bawah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Kami kongsi pengalaman 10 ahli KanWork. Rata-rata menyatakan Ramadan ini penuh hikmah dan nikmat:

“ Alhamdulillah, Allah telah memberi wakeup call sebenarnya. Rasa humbled. Really appreciate the bare necessities in life”. (Puan F).

“...amat bersyukur, terasa insaf dan sangat menghargai nikmat yang Allah beri”. (Hajah Z).

“... bahagia tidak berkata atas nikmat Allah”. (Puan H).

“ Ramadan ni lebih mendekatkan diri pada Allah”. (Encik R).

“ Alhamdulillah, dapat melaksanakan ibadah dengan tenang”. (Puan M).

Pada Ramadan ini kita kena “stay home”. “Sepanjang Ramadan satu famili berada di rumah”, cerita Haji S. Salah satu aktiviti ahli KanWork ialah memasak (Cerita Kami, Siri 15). Tidak ada bazar Ramadan. Perbelanjaan dan pembaziran berkurang bila masak sendiri. “...perbelanjaan sangat berhemah dan berjimat, bila makanan disediakan sendiri, rasa sayang untuk dibazirkan”. (Hajah Z). “Untung time PKP ni, jimat. Makan pun puas”. (Puan A). Di samping itu, dapat juga “...eat more nutritious home cooked food”, jelas Puan M. Encik R belajar memasak; “... walaupun tak sesedap di kedai, ... ia cukup seronok dimakan kerana air tangan sendiri”. “Tak jadi masalah, semua masak sendiri”, jelas Puan N.

Ramadan PKP merapatkan ukhwhah. Rata-rata beriftar di rumah. Puan Z, A, L dan M berkongsi makanan dengan menitip kepada keluarga dan jiran yang dekat. Namun ada juga yang dirindukan pada Ramadan PKP. Contohnya, tadarus dan terawih di masjid/surau. “... miss berterawih dan qiamulail di masjid”. (Puan M). Pengalaman Solat Tarawih PKP boleh diikuti dalam Siri 29, Cerita Kami. Tadarus pula dalam Siri 36. Bagi Hajah Z, beliau tidak dapat membuat rutin Ramadannya berada dan beribadah di Masjid Muhammadi, Kota Bharu.

Selalu kita dapat berbuka puasa beramai-ramai. Penuh makanan dari hujung ke hujung. Tahun ini tidak:

“... lazimnya satu hari di hujung minggu berkumpul bersama”. (Hajah Z)

“... selalu hujung minggu iftar dan terawih dengan extended family di rumah emak”. (Puan M)

“... anak-anak yang jauh tak dapat bersama”. (Puan N)

“...tiada makan bersama kawan-kawan dan keluarga”. (Encik R).

Walau apa pun, Ramadan kali ini penuh hikmah, penuh rahmah. Semoga amalan kita diredhai Allah. Amin.



33. Tadarus Al-Quran

Sabda Nabi SAW: “Sesiapa yang membaca satu huruf daripada al-Quran maka baginya satu kebaikan. Satu kebaikan menyamai 10 gandaan. Tidaklah aku katakan yang **ألم** itu satu huruf. Bahkan Alif satu huruf, Lam satu huruf dan Mim satu huruf.” (Riwayat Al-Tirmizi).

Dalam tempoh PKP ini, KanWork telah mengadakan aktiviti Tadarus Al-Quran dalam talian bersama ahli. Alhamdulillah mendapat penyertaan yang menggalakan. 27 orang peserta selesai membaca 30 juzuk bersama.

Antara maklum balas positif daripada peserta:

“Sokong dan ambil bahagian aktiviti KanWork. Saya mengisi masa lapang dengan aktiviti berfaedah (membaca Al-Quran). Menyuci jiwa kita dan hati jadi tenang”. (Peserta A)

“Rasa lebih bersungguh bila membaca Al-Quran sebab ada “deadline”. Dapat memperbaiki bacaan pada juzuk tertentu”. (Peserta B)

“Saya rasa dapat merapatkan silaturrahim sesama ahli bila membaca bersama ini walaupun tidak bersemuka” (Peserta C)

“Lebih bermotivasi....” (dengan ada rakan sokongan dalam kumpulan) (Peserta D)

Pada keseluruhannya, majoriti peserta mendapati mengikuti Tadarus KanWork bermanfaat:

1. Menghidupkan amalan membaca Al-Quran.
2. Mendisiplinkan diri membaca Al-Quran.
3. Memperbaiki bacaan.
4. Lebih bermotivasi untuk membaca.

Semoga diredhai Allah. Sama-sama kita doakan semoga wabak ini akan segera berakhir.



34. Tadarus Ramadan PKP

Setiap individu akan berusaha untuk khatam dengan membaca serta bertadarus Al-Quran pada bulan Ramadan. Bagaimana tadarus Ramadan tahun ini?

Berikutan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) aktiviti bersemuka tidak dapat dilaksanakan. KanWork telah menganjurkan tadarus secara dalam talian (WhatsApp Group). Alhamdulillah sambutan sangat menggalakkan!

Kami kongsi di sini pengalaman tadarus Ramadan ahli dalam PKP. Sebelum ini mereka bertadarus di surau/masjid secara berkumpulan. Pada Ramadan ini, mereka meneruskan aktiviti tadarus seperti biasa secara online atau di rumah.

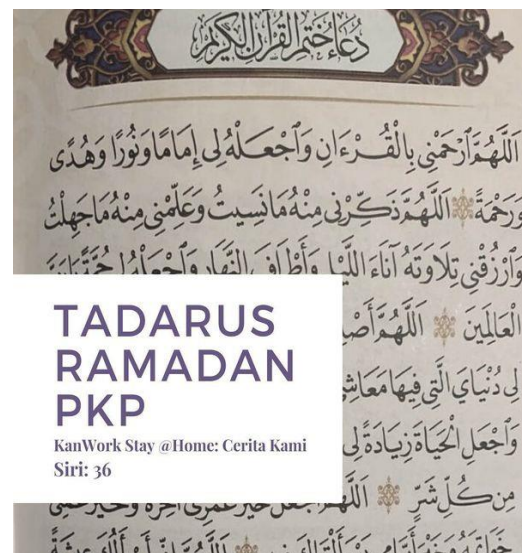
Puan H pertama kali bertadarus secara online. "... mengikuti program ini bersama Ustaz, tak sabar menunggu sesi ini setiap hari". Begitu juga Puan N, "... kami teruskan guna Zoom, then WhatsApp, now guna Skype, rasa canggih dengan media".

Walaupun tidak bersemuka, tadarus alam maya juga "mengeratkan silaturrahim", kata Puan U. Puan T dapati cara ini "... lebih fokus dan tenang". Puan S pula terpanggil untuk membantu rakan-rakan yang lain untuk memperbaiki bacaan secara online.

Ada juga yang bertadarus di rumah sahaja bersama keluarga. "...dulu berkumpul di masjid, sekarang berkumpul dengan adik-beradik", jelas Puan Nz. Cara ini juga menjimatkan masa kerana tidak perlu ke surau. "... kalau di surau, pukul 8 pagi mesti dah kena ada, habis pukul 11 pagi". Lagi pun, "... di rumah ikut masa kita, nak baca sebanyak mana pun ok". (Puan F).

Secara online atau di rumah, semua ada cabaran. Walaupun online tampak mudah, tetapi kalau 'networking problem', susah juga! Sesi live FB bergantung pada internet, "kadang-kadang ok, ada yang tersekat-sekat", terang Puan H. Lazimnya, bila bertadarus, ada ustazah/ustaz atau rakan yang menyemak bacaan. Tetapi bila membaca seorang, perlu lebih berhati-hati, Puan F memperingatkan.

Tadarus masih diteruskan walau dalam situasi mencabar. Ia juga adalah 'spiritual healing' kepada para survivor.



35. Terawih PKP

Dalam tidak sedar, kita telah tiba ke 10 Ramadan terakhir. Cepat sungguh masa berlalu. Bila sebut tentang Ramadan pasti ada solat terawih. Cuma kali ini sedikit berbeza kerana hanya boleh dilakukan di rumah.

Hari ini kami kongsi pengalaman 5 orang ahli KanWork yang berterawih di rumah. Puan S berterawih bersama suami dan anak. “..... bila buat di rumah, kita ada ample time, tak tergesa-gesa nak siap dan gerak ke surau, tunggu imam datang je!”, cerita Puan S. “... moreh pun boleh sampai lewat malam”, sambungnya.

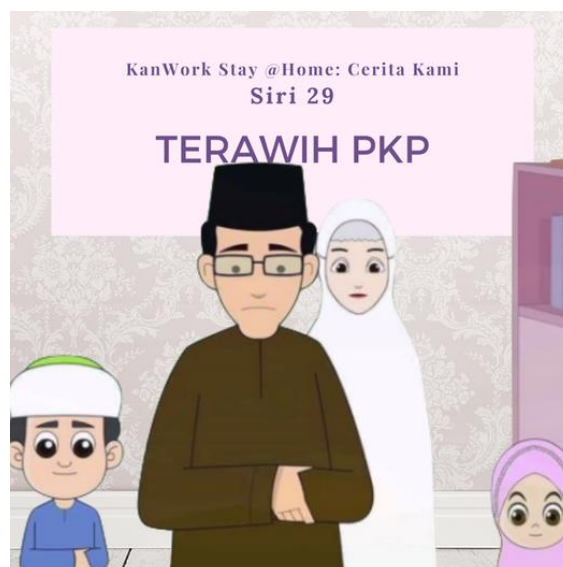
Puan P pula berterawih bersama suami di rumah. “..... berjemaah dengan suami, suami biasa buat 23 rakaat, saya ikut suami, ... seronok walau hanya berdua, lebih relax, kalau belum mengantuk baca wirid atau ulang kaji hafazan” terangnya.

Encik A menjadi imam tarawih di rumahnya. Selalunya hanya menjadi makmum di masjid berdekatan. Baiknya? “..... jadi imam kena jaga tajwid sebab pak mentua pakar bab tu” jelas beliau.

Terawih di rumah juga dapat mengeratkan silaturrahim. Mengikut Puan S, “.... masa inilah family bonding penting. Lepas terawih suami buat tazkirah ringkas, semak bacaan Al-Quran dan bagi nasihat untuk saling ingat-mengingatkan”. Puan U mendapati berterawih sebegini adalah “.... (satu) pengalaman yang indah dan manis”.

Walaupun ada kebaikan berterawih di rumah, tidak dinafikan rasa rindu untuk berterawih di surau atau masjid tetap ada. “.... tapi rindu berselawat beramai-ramai di surau, bersemangat semua!” (Puan S). Bagi Puan Z pula, “.... (saya) teringat bacaan merdu imam di masjid”.

Masing-masing punya pengalaman tersendiri berterawih dalam tempoh PKP ini. Pokoknya ibadat diteruskan. Semoga diredhai Allah.



36. Baju Raya PKP

Secara tradisinya apabila hari raya mesti ada baju raya. Sedondon satu keluarga. Pelbagai warna. Kadang-kadang sampai susah hendak pilih warna tema! Bagaimana pula dengan baju raya tahun ini? Kami kongsi persiapan baju raya enam orang ahli KanWork.

Memandangkan hari raya diraikan dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), aktiviti ziarah raya sangat terhad. Rata-rata mereka tidak membuat persiapan baju raya. "... memang tak beli baju raya, pakai mana yang ada", cerita Puan N. Begitu juga dengan Puan Z dan Puan ZW, "... tiada baju raya untuk tahun ini". Bagi Puan S, "... postpone baju raya ke tahun depan".

Beberapa ahli telah menyiapkan baju raya. Ada dengan menempah. "... baju raya baru sampai yesterday, tailor di Sungai Petani", jelas Puan H. Jauh tu tukang jahit di Utara! Tetapi mungkin kita sudah biasa, jauh pun tidak mengapa! Yang penting sampai sebelum hari raya.

Ada yang membeli awal. Puan A beli ketika jual murah. "... beli baju raya hujung tahun lepas, time tu selalu seller buat clearance stok". Puan R juga berbuat sedemikian, "...Beli siap-siap baju raya untuk anak-anak".

Ada yang 'recycle' baju lama. Contohnya Puan N. Supaya tidak membazir beliau hanya gunakan baju yang ada, "... apa pun baju yg kita pakai, raya tetap raya, semuanya dihati kita. ... happy kita happy la raya!". Begitu juga dengan Puan HZ. "... saya recycle je, ade 20 set, so year 2020 pakai baju 1990, memang dah label and stopped buying since. Unless my friends and sister-in-law bagi preloved ones". Beruntung Puan HZ!

Tradisi tetap diteruskan dengan berbaju yang cantik pada hari raya. Tidak semestinya baru! Walau ada perbezaan dan kekangan, masing-masing punya cara tersendiri untuk meraikan hari raya. Yang penting kita dan keluarga gembira. Jangan bersedih. Inilah "new normal" pada Hari Raya PKP.



37. Kuih Raya PKP

Tidak sampai satu minggu lagi kita hendak menyambut raya. Bagaimana persiapan raya dalam Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini? Pasti ada yang berbeza.

Hari ini kami kongsi persediaan beberapa ahli KanWork (survivor) tentang kuih raya. Tidak lengkap hari raya tanpa kuih raya!

Ada yang buat kuih sendiri:

“... saya dah buat kuih cornflakes”. (Puan J)

“... saya buat sendiri, 6 jenis, buat dengan anak-anak”. (Puan Z)

“... dah siap 5 jenis. 1 hari buat 1 jenis”. (Puan ZW)

Ada yang anak-anak sediakan:

“... anak-anak yang sediakan semua, saya masak menu raya je nanti”. (Puan N)

“... Beraya rumah anak tahun ini, anak-anak semua siapkan”. (Puan M)

Ada yang beli:

“Dulu isteri urus. Tahun ni order online tapi tak sampai-sampai lagi!”. (OJ)

“...persiapan macam biasa, kuih semua dah beli”. (Puan RH)

“... saya order je biskut raya online, murah, buat sendiri pun kos lebih kurang tu juga”. (Puan A)

Ada juga yang baru hendak buat sendiri. Harap-harap sempat, sebab kebanyakan barang sudah ‘out of stock’ dan kena berbaris panjang sebelum masuk kedai musim PKP ini!

“... tengah rancang nak buat kuih raya, nak cari bahan-bahan” (Puan R)

“... baru nak keluar beli bahan-bahan, teringin juga nak buat sebalang biskut semperit, cornflakes, nestum”. (Puan NS)

Seronok bila kuih raya semua telah disiapkan dan disediakan. Tetapi bahaya juga, bukan apa, takut sudah habis sebelum Syawal tiba!

“... banyak dah habis separuh, hari-hari cucu makan!”. (Puan ZW)

“... order 10 jenis. Order awal, dah habis 5 balang!”. (Puan A)

Biar pun agak berbeza tahun ini namun ‘rasa’ raya tetap sama. Mereka gembira membuat persiapan hari raya untuk keluarga. Ia satu proses penyembuhan sendiri dalam menghadapi cabaran kanser.



38. Solat Raya PKP

اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
اللَّهُ أَكْبَرُ وَلِلَّهِ الْحَمْدُ

Solat Sunat Aidilfitri di rumah? Lazimnya akan berjemaah di masjid. Kami kongsi pengalaman 10 ahli KanWork bersolat Aidilfitri di rumah.

Sebelum ini ketua keluarga mengimamkan solat tarawih di rumah. 30 Ramadan "settled", 'no problem'! Kali ini kena imamkan solat hari raya pula. Mengikut Encik M, beliau menjadi imam untuk sembahyang raya buat pertama kali dalam hidup! Beliau rasa tenang di pagi raya, tidak perlu bergegas ke masjid. Encik O sekeluarga solat raya di rumah, diimamkan oleh anaknya, dan baca takbir bergilir-gilir. Supaya keluarga bersedia, Encik Z awal-awal lagi telah mengingatkan ahli keluarga tentang solat raya di rumah ini.

Bukan setakat jadi imam, kena baca khutbah juga! Rasa 'nervous'. Segera tanya 'Mr Google', 'download' teks khutbah. Ada banyak pilihan. Mula praktis, cari tongkat. Encik O ditugaskan menjadi khatib. "...Saya jadi khatib je, download kandungan khutbah from few sources but last pilih dari JAKIM". Encik Oj "... follow yang dikeluarkan oleh JAIS".

Untuk tongkat pula, guna apa yang sesuai. Mengikut Encik O, handle 'basikal trainer' yang terletak di kawasan 'mimbar' dijadikan tongkat. Cucu Encik W jadi tukang pegang tongkat dan peneman Atuk semasa membaca khutbah.

Apa pula cerita para makmum? Satu pengalaman berharga. Solat sunat Aidilfitri dan bacaan khutbah dibuat oleh suami atau ahli keluarga di rumah. "...berjemaah seisi keluarga", jelas Puan H. Puan L berimamkan suami "...tidak pernah terfikir suami akan memimpin solat sunat Aidilfitri!" Puan Z berimamkan ayah, "...walaupun pakai kerusi roda, sebab Ayah sorang je lelaki dalam rumah ni!". Puan M berimamkan menantu. Bagi keluarga Puan Mm, adik menjadi imam sementara khutbah dibaca oleh suami.

Satu pengalaman yang unik dan mungkin hanya sekali sahaja dalam seumur hidup. Walau apa berlaku, solat sunat Aidilfitri tetap ditunaikan. Ahli keluarga bekerjasama menyempurnakannya. Tali silaturahmi semakin utuh. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). pembawa norma baru solat raya. Apa pengalaman anda?



39. Khatib Solat Raya PKP

1 Syawal 1441 merupakan tarikh keramat bagi semua yang menjadi imam dan khatib solat sunat Aidilfitri. Pengalaman ini turut dirasai oleh saya sendiri, setelah sebulan menjadi imam solat Tarawih, kini solat sunat Aidilfitri pula.

Saya tinggal bersama 3 orang anak dan ayah mertua yang berusia 83 tahun di Taman Keramat, Kuala Lumpur. Setelah berbincang, kami bersetuju untuk meraikan lebaran di rumah ahli keluarga yang lain di Bangi.

Pagi 1 Syawal, saya bergegas mengejutkan anak-anak bersiap. Raya tetap raya! Setelah berpakaian baju Melayu bersamping dan bersongkok, kami memulakan perjalanan sambil mendengar lagu raya. 'Mood raya dah on!'. Terdetik dalam hati, kalau disuruh jadi imam macam mana?

Setibanya di sana, ambil sunnah dengan menjamah sedikit juadah sebelum solat. Selepas itu, Ayah mertua memberi sedikit 'briefing' dan membahagikan tugas. Mengambil afdal, tuan rumah (biras saya) jadi imam. Lega sebab nama tidak dicalonkan! Tiba-tiba, "... Badrul, baca khutbah raya". Alamak! Terus capai telefon dan cari teks khutbah dalam WhatsApp. Fuh! Nasib baik sempat baca sebelum ini.

Selesai solat, saya terus berdiri untuk membaca khutbah. Saya baca dengan jelas, setiap ayat Al-Quran cuba disebut dengan elok dan bertajwid. Rasa panjang pula khutbah ini. Sebagai seorang yang tidak pernah berkhutbah di mana-mana, memang berdebar walaupun di hadapan keluarga sendiri. Nasib baik 'aircond' kuat. Kalau tidak, basah baju!

Alhamdulillah selesai khutbah pertama. Tibalah khutbah kedua. Macam pelik pula teks ini. Sebelum ini doa khutbah kedua ada terjemahan Bahasa Melayu, yang ini dalam Bahasa Arab! Alamak! Silap 'download'!. Banyak sangat teks yang 'available' dalam 'Pakcik Google' ini, terambil yang susah pula. Nasib baik permulaan doa khutbah telah melepasi syarat sah khutbah. Selepas itu, saya membaca doa yang saya hafal. Alhamdulillah, selesai. 'Bravo Badrul!'

Saya pasti peluang menjadi imam dan khatib merupakan pengalaman yang tidak ternilai. Inilah norma baharu. Semuanya jenis 'DIY, do it yourself'. Pengalaman ini mengajar saya tentang pentingnya ilmu dan pendedahan dalam setiap amalan supaya kita lebih peka dan bersedia untuk menjadi Muslim yang lebih berwibawa.

Badrul
Ahli Seumur Hidup
KanWork/Penjaga Pesakit Kanser
11 Syawal 1441



40. Juadah Raya PKP

Kuih raya sudah, baju raya pun sudah. Lepas ini sediakan juadah raya pula.

Terbayang-bayang juadah raya yang selalu kita makan. Tradisi raya kita, makanan kena penuh satu meja! Tapi itu raya sebelum ini. Kali ini raya Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Macam mana?

Kali ini kami kongsi persiapan lapan ahli KanWork tentang juadah raya. Walaupun suasana yang berbeza, juadah raya akan tetap terhidang. Ada yang masak sendiri seperti biasa. "... masak macam biasa, cuma serba sikit je", cerita Puan Zw. "Tiap-tiap tahun sama, order ketupat palas dan leman, lauk dah ada yang siapkan awal, frozen" maklum Puan J pula. Puan Z masak nasi minyak Terengganu "Resipi mak mertua".

Setiap tahun Puan R akan buat ketupat bawang. Walau bagaimanapun tahun ini tiada daun kelapa, jadi buat nasi impit sahaja. Puan Nz hanya membuat tempahan rendang. Anak beliau akan sediakan leman.

Dalam PKP ini Puan N tidak dapat balik ke kampung halaman. "...sebab tak dapat balik Terengganu, menu nanti ketupat palas frozen dari Terengganu juga". Walau jarak memisahkan, makanan tradisi tidak dilupakan!

Puan A pula pertama kali beraya di rumah sendiri. Beliau dan adik-beradik yang lain akan bergilir beraya di rumah ibu mereka seperti yang disarankan. Bagus! Puan A mengingatkan kita tentang jarak sosial ketika hari raya. Pada hari raya ini beliau ingin mencuba resipi leman viral, masak leman guna 'air fryer'.

Puan L juga tidak dapat pulang ke kampung. Rumah beliau menjadi tumpuan adik-beradik yang berada di sekitar Lembang Kelang. Teringat keseronokan membakar leman dan mengacau dodol semasa raya di kampung. Puan R bernasib baik. Raya ini semua ahli keluarga ada bersama.

Walaupun raya kali ini agak berbeza dan ada SOP PKP yang perlu dipatuhi, namun lebaran tetap diraikan dengan penuh kesyukuran dan bersederhana. Gembira dapat menyediakan juadah raya untuk seisi keluarga. Raya tetap raya! Sentiasa positif walau ada cabaran.



41. Raya PKP

*Berlalulah sudah Ramadan
Sebulan berpuasa
Tiba Syawal kita rayakan
Dengan rasa gembira*

Itu lagu yang sering berkumandang apabila tibanya hari raya. Tahun ini agak berbeza. Tiada 'open house', tiada ziarah beramai-ramai, tiada 'konvoi' dari rumah ke rumah. Maksimum 20 orang pada hari raya pertama. Hari lain? 'Stay at home!'

Hari ini kami kongsi pengalaman 9 ahli KanWork beraya di bawah Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Mereka menyambutnya secara sederhana dan penuh kesyukuran. Berhari raya bersama keluarga di rumah sendiri. Menurut Puan H, anak cucu berkumpul secara berperingkat. "...tetamu yang dekat sahaja datang berkunjung, tidak berziarah seperti biasa (Puan Mz). Puan N pun sedemikian. Hanya berhari raya bersama jiran sebelah

Ramai yang terpaksa beraya di perantauan. Tidak dapat rentas negeri untuk balik kampung seperti kelaziman. Kesedihan menyelubungi jiwa. 'Mood lagu Dendang Perantau is on!' Walaupun jauh, silaturrahim tetap terjalin dengan 'raya virtual/online'. "Kami buat meet call dengan mak abah dan adik di kampung". Begitu juga cara Puan H, N, L dan S beraya dengan keluarga di kampung. Puan M beraya dengan anak-anak di luar negara melalui zoom.

Ada yang diuji dengan masalah kesihatan. Puan Z sesak nafas pada malam raya, berkejar ke hospital untuk bantuan pernafasan. Beliau berhari raya di rumah dan dinasihatkan tidak menerima tetamu.

Bagi Puan A pula, walaupun dibawah PKP raya tahun ini istimewa; "...Alhamdulillah double celebration. 1st raya, juga tarikh birthday twin girl saya".

Tradisi seperti memakai baju raya, menghidang juadah dan kuih raya tetap diamalkan. Duit raya pun tetap ada dengan cara yang baru. "... diberi pada anak jiran tanpa datang ziarah ke rumah", (Puan H). Puan ZR memberi secara online! Solat raya dibuat bersama keluarga di rumah, bukan di masjid seperti kebiasaannya.

Walau apa pun yang berlaku, setelah sebulan berpuasa lebaran tetap diraikan tanda kemenangan. Bersyukur sihat dapat menyambut bersama yang tersayang. SOP raya dipatuhi. Inilah kebiasaan baharu kita.



42. Potluck Raya PKP

Alhamdulillah dapat menyambut Syawal bersama keluarga. Cuti raya pun telah habis. Kini kembali rutin harian ke pejabat. Banyak kerja 'off' sekejap sebab raya.

Setiap tahun tidak pernah 'miss' jamuan raya di pejabat. Meriah! Tahun ini macam mana? Di 'pantry' pun kena bergilir-gilir. Apatah lagi jamuan dan makan beramai-ramai.

'Last minute' persiapan sebab tidak pasti boleh buat majlis atau tidak sebab masih PKP. Hasil perbincangan, tahun ini buat jamuan tema 'potluck'. 'Organizer' hanya sediakan makanan utama seperti nasi briyani ayam dan kambing, satay, rendang, ketupat & leman dan kek raya. Makanan lain ditaja oleh setiap jabatan dan ada staf yang bawa lebih daripada satu menu! Banyakkan? Barulah raya! Ok, bab persiapan makanan 'settle'.

'Nervous' juga fikir pasal majlis itu. Okkah semua? Boleh beri kerjasamakah? Alhamdulillah, semua staff beri kerjasama, perlu beratur sebelum masuk ke bilik jamuan. Masing-masing faham dengan 'new normal'. Pakai sarung tangan untuk ambil makanan. Pakai pelitup muka dan kerap membasuh tangan atau gunakan 'hand sanitizer'.

Dari segi tempat duduk. Perlu dijarakkan untuk bos-bos. Letakkan penanda 'social distancing' 1-meter untuk beratur mengambil makanan, tampal notis pemakaian pelitup muka. Ingat kita jaga kita.

Masa jamuan pun jadi panjang sebab hanya 10 staf dibenarkan masuk secara bergilir-gilir untuk mengambil makanan. Selalu lepas ambil makanan, duduk sama-sama, borak-borak. Kali ini kurang meriah, sebab hanya makan di 'workstation' masing-masing.

Walaupun sambutan tidak sama macam biasa, kami tetap raikan Syawal bersama rakan sepejabat. Apa yang penting silaturrahim terjalin dan 'standard operating procedure' (SOP) tetap di patuhi. Ok, jom sambung kerja semula!

Cik Mahfuzah K
Ahli KanWork



43. Balik Kampung @ PKPP

'Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) tamat, rentas negeri dibenarkan mulai 10 Jun'. Itulah antara kelonggaran yang diberikan kepada rakyat Malaysia. Gembira! Terus 'plan' destinasi masing-masing.

Siri kali ini kami kongsi pengalaman beberapa ahli KanWork yang ambil peluang rentas negeri. Puan A dan Puan N pulang ke kampung di Terengganu. "... Alhamdulillah tiada kes di tempat saya" (Puan A). Puan L, Puan M & Puan S pulang ke Johor. "... Alhamdulillah tak jem" (Puan L). Puan H pulang ke Perak. Manakala Puan Z pulang ke Pulau Pinang, Kedah dan Kelantan. Meriah!

Satu pengalaman baru kerana perlu membawa bekalan makanan sendiri. "... perlu bawa bekal masing-masing kerana R&R tidak dibuka sepenuhnya" Puan A. Tambah Puan L, "ya, kami stop R&R untuk toilet break je kejam, tak berani beli makanan pun, bawa bekal".

Peluang ini dapat 'gathering' dengan ahli keluarga yang lain.

"...berkumpullah, Insya-Allah sebab adik-adik pun duduk dekat" (Puan N).
"...adik beradik pun berkumpul sama macam 1 Syawal, walaupun semasa raya mereka dah balik kampung, saya yang tak balik, di luar negeri" (Puan S).
"...seronok, balik tak rancang, tak sangka semua balik, kuasa Allah cantik sangat" (Puan Z).

Ada yang buat persiapan seperti 1 Syawal. Bak kata orang 'raya yang tertangguh'. "... balik kampung, dengan bakar lemak dan masak rendang sebab nak rai raya sekali dengan mak dan mak saudara di kampung" (Puan H). "Dapatlah makan Burasak, makanan orang Bugis" (Puan L).

Puan M pula penuh kesyukuran kerana dapat berjumpa saudara-mara di kampung dan anak cucu datang beraya. "... anak-anak beraya di rumah saya di Seremban, riuh rendah rumah, rasa raya semula!".

Alhamdulillah, bersyukur dapat berjumpa yang tersayang, melepaskan rindu. Walau apa pun, kita belum menang. Pastikan kita jaga kita.



RAWATAN & SOKONGAN PESAKIT

44. Masam Manis 90 Hari PKP

Sepanjang gelombang jangkitan COVID-19, kami 'oncology team' terus merawat pesakit seperti biasa. Kami juga berisiko terdedah dengan jangkitan tidak kira pesakit sedikit atau ramai.

Fasa pertama Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) agak asing. Banyak perkara baru harus dipelajari dan masa digunakan untuk memastikan kebajikan pesakit sama seperti biasa (melalui email, telefon atau surat). Komunikasi bersama doktor lain (Malaysia dan luar negara) sentiasa dilakukan bagi meneruskan perawatan. Selain itu, kami berhubungan dengan pihak berkuasa yang memantau 'roadblock' untuk membantu pesakit yang datang membuat rawatan dapat melepasi sekatan.

Situasi sekarang (PKPP) adalah lebih baik. Pesakit jangan bimbang mengenai keselamatan di hospital atau fasiliti rawatan. Apa yang kami cuba terapkan adalah rawatan kanser harus diteruskan! COVID-19 boleh membunuh, begitu juga kanser.

Jumlah jangkitan dan kematian disebabkan COVID-19 di negara kita telah menurun dengan mengurangkan risiko COVID-19. Tetapi tidak untuk kanser. Melambatkan atau menangguhkan rawatan boleh menyebabkan kanser menjadi lebih teruk dan akhirnya menyebabkan kematian tanpa berusaha untuk mendapatkan rawatan. Jika tidak pasti, tampil berjumpa dengan doktor anda atau dapatkan maklumat daripada sumber yang sah.

Sila layari blog #klinikonkologimaya untuk panduan mengenai kanser dalam tempoh COVID-19. Blog ini dihasilkan bersama 3 pakar onkologi lain iaitu Dr. Natasha Hashim, Dr. Azura Deniel dan Dr. Hayani Wahid ketika PKP bermula. Maklumat disediakan dalam Bahasa Malaysia. Antara maklumat yang dapat diperolehi ialah kanser, rawatan dan isu terkini mengenai kanser. Maklumat boleh dimanfaatkan oleh sesiapa sahaja. Semoga ilmu mengenai kanser ini dapat diperkasakan pada masa akan datang.

Dr. Mastura Md Yusof
Pakar Onkologi/Ahli Bersekutu KanWork
15 Jun 2020



45. Rawatan Kanser

Pandemik COVID-19 memberi kesan emosi kepada pesakit kanser. Kumpulan ini merupakan golongan berisiko tinggi dijangkiti coronavirus. Pada musim Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini ada pesakit yang takut untuk ke hospital bagi mendapatkan rawatan.

Saya antara pesakit yang sedang terus menerima rawatan di hospital. Sekiranya barisan hadapan negara sedang berjihad membendung COVID-19, saya pula berjihad melawan penyakit untuk sihat. Apa yang perlu digusarkan? Saya keluar dari rumah untuk ke hospital dengan niat beribadah kepada Allah. Doa dibaca dan hati berserah kepada Allah untuk segala urusan.

Saya melihat banyak kelebihan mendapatkan rawatan ketika PKP; seperti perjalanan lancar di jalan raya, hospital lengang, tempoh menunggu pendek dan rawatan diterima dengan cepat. Kebetulan ketika PKP, saya dimasukkan ke wad untuk menjalani pemeriksaan kanser kerana banyak wad kosong.

Di musim PKP ini, penjagaan kebersihan diri di hospital perlu dipertingkatkan. Pemakaian pelitup muka, sanitasi serta penjarakan sosial perlu diutamakan. Kesilapan kecil membawa padah.

Sebagai pesakit kanser yang terus berjuang, kebimbangan mendapatkan rawatan ketika COVID-19 perlu disertakan dengan usaha mempertingkatkan penjagaan diri dan bertawakal sepenuhnya kepada Tuhan. Sekiranya Allah mengizinkan jangkitan itu berlaku maka tetap akan berlaku walaupun tanpa ke hospital.

Dr. Suhaina Musani

Pensyarah Kanan UMS KAL/Ahli KanWork/Survivor Kanser Payudara



46. 'Acute Myeloid Leukemia'... Kisah Kemoterapi Saya

Saya menjalani pembedahan payudara sebelah kiri pada Januari 2005 dan pembedahan kanser payudara sebelah kanan pada Januari 2017. 21 Januari 2020, saya didiagnos Leukemia selepas pengesanan melalui 'bone marrow procedure'. Saya perlu membuat empat (4) pusingan kemoterapi dan terus membuat pusingan pertama keesokan harinya.

Saya diberi ubat kemoterapi selama 7 hari (jarak 12 jam untuk setiap ubat) untuk pusingan pertama. Saya tidak mengalami sebarang alahan semasa proses memasukkan ubat. Hanya demam untuk sehari. Selesai 7 hari, saya tidak dibenarkan pulang kerana perlu pemantauan doktor. Ini kerana darah saya sudah mula menurun hingga kosong selepas 14 hari. Setelah hari ke-22, saya dibenarkan pulang setelah bacaan darah kembali naik. Semasa di wad, rambut mula gugur apabila saya menyikat rambut. Lama-lama jadi botak!

Saya perlu membuat 'bone marrow procedure' untuk menentukan tindak balas ubat kemoterapi pada badan saya. Amat perit! Kikis tulang pinggul. Namun begitu, kesakitan berkurangan dengan diberikan ubat bius. Saya perlu tinggal di wad sekurang-kurangnya dua minggu setiap kali kemoterapi!

Kesan sampingan rawatan kali ini tidak banyak berbanding kemoterapi kanser payudara dahulu. Selain rambut gugur, saya tidak boleh berjalan atau berdiri lama, rasa lenguh, penat dan nafas juga agak sempit. Selera makan seperti biasa dan boleh juga makan makanan pedas, Alhamdulillah. Saya mendapat ulser di mulut semasa pusingan kemoterapi kedua. Kemoterapi ketiga saya ok! Kemoterapi keempat demam dua hari. Selepas itu saya dijangkiti kayap pula! Siksa rasanya. Hampir dua minggu di hospital sebelum dibenarkan pulang setelah kayap kering.

Untuk rawatan selanjutnya (dan yang terakhir), saya masih menunggu panggilan pihak hospital untuk buat 'transplant' darah (ambil darah adik-beradik). Saya tidak sabar untuk menamatkan rawatan dan meneruskan kehidupan seperti biasa. Kadangkala emosi agak terganggu. Biasanya, saya akan keluar ke 'mall' atau ke mana-mana untuk hilangkan perasaan ini. Oleh sebab pandemik, saya menghabiskan masa di rumah dengan membaca Al-Quran dan mendengar ceramah agama secara online. Doakan saya!

Maznah Meor Razali
Ahli Seumur Hidup KanWork



47. Penjaga Pesakit Kanser

Seseorang yang dijangkiti penyakit kanser bukan kehendak mereka. Sebaliknya ia satu ketentuan Allah SWT yang memilih mereka untuk diuji keimanan terhadap nikmat dunia yang sementara dan kesabaran serta redha.

Pesakit kanser sering terganggu emosi disebabkan perubahan fizikal dan gaya hidup serta pandangan masyarakat terhadap mereka. Oleh itu mereka sangat memerlukan sokongan kuat daripada orang sekeliling. Sebagai penjaga pesakit kanser (*caregiver*), kita perlu bersabar dan berfikiran positif serta tenang dan bijak untuk mengurus pesakit.

Musim Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) menyebabkan pergerakan menjadi terbatas. Sebagai penjaga pesakit kanser, saya perlu kreatif mengisi masa isteri. Saya mengajaknya kemas halaman rumah di samping menaikkan akar beberapa pokok bonsai bunga kemboja agar kelihatan cantik. Kami juga bercucuk tanam sayur-sayuran seperti sawi, ulam cekur, ulam raja dan sebagainya.

Kami lebih banyak masa bersama pada Ramadan musim PKP ini. Rutin pagi sibuk dengan menyediakan juadah bersahur. Pada waktu petang saya dan anak-anak akan bergotong-royong memasak untuk juadah berbuka puasa pula dengan tunjuk ajar isteri. Ini amat membantu beliau untuk melupakan seketika kesakitannya. Demi merebut pahala berganda pada bulan Ramadan, isteri mengambil peluang bersedekah terutama untuk juadah berbuka. Waktu malam dihabiskan dengan solat Maghrib, Isyak dan Terawih berjemaah. Tugas saya sebagai imam manakala isteri akan memberikan komen dan nasihat kepada saya dan anak-anak setelah selesai solat.

Sebagai penjaga pesakit kanser, kita perlu sabar dan memberi sokongan 100% kepada mereka tanpa rasa jemu. Sesungguhnya Allah SWT sangat suka kepada orang yang sabar dan bersyukur.

Dr. Mohd Faisol Ibrahim
Pensyarah Kanan
USIM/Ahli KanWork



48. PKP dan Impak kepada Anak Pesakit Kanser

Islam telah mendidik kita agar menyedari dan insaf bahawa setiap insan yang hidup di muka bumi fana ini adalah khalifah (pengurus). Dia dilantik oleh Allah SWT untuk mentadbir dunia selaras dengan kehendak syariah Islam yang bersifat universal. Segala yang wujud di dunia ini adalah hak milik-Nya termasuk anak-anak. Justeru itu sebagai seorang Muslim yang percaya wujudnya alam akhirat maka anak-anak ini perlu dijaga dengan penuh amanah kerana kelak kita sebagai pengurus akan dipersoalkan oleh-Nya.

Bermula dengan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) dan kini Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP), pandemik COVID-19 telah mengubah tatacara hidup kami sekeluarga. Sebelum ini tugas memasak hanyalah saya seorang tetapi dengan konsep 'work from home' dan sesi pembelajaran sekolah secara online, anak-anak kami mula membantu di rumah. Mereka membantu memasak beraneka lauk kesukaan mereka seperti siakap tiga rasa, ayam masak merah, spaghetti carbonara, kari ketam, mee goreng udang dan beberapa menu lagi. Selain itu anak-anak juga didisiplinkan dengan membasuh baju, basuh pinggan mangkuk, kemas rumah di samping tugas hakiki iaitu menjaga ibu yang sedang melawan kanser.

Dalam tempoh perintah kawalan ini, saya tidak pernah culas untuk membawa isteri ke hospital. Anak-anak terpaksa ditinggalkan di rumah sehingga waktu petang baru kami pulang. Hanya Allah tempat kami berserah. Kadang-kadang saya tidak sempat menyediakan makanan tengah hari, isteri akan membeli makanan kesukaan mereka iaitu KFC dan Subway sewaktu pulang dari hospital. Isteri saya melakukan perkara ini demi memastikan anak-anaknya sentiasa bahagia dan ceria serta berdikari walaupun ibu mereka sedang menjalani rawatan kanser (masuk tahun keempat rawatan).

Kini anak-anak lelaki kami semakin matang dan faham tentang kehidupan keluarga pesakit kanser. Anak-anak kami banyak berkorban kasih sayang, masa, pendidikan, masa lapang dan pelbagai lagi semenjak isteri saya disahkan sakit kanser. Sesungguhnya sakit itu ujian dan sabar itu adalah nikmat.

Dr. Mohd Faisol Ibrahim
Pensyarah USIM/Ahli Kanwork



49. Membaca dalam Talian

Sudah hampir 2 bulan kita berjaya menghadapi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Pesakit kanser yang sedang menjalani rawatan pasti gusar dengan keadaan sekarang. Bagaimana dengan rawatan seterusnya? Rasa takut pun ada. Adakah selamat meneruskan rawatan di hospital sekarang ini? Pastikan anda menghubungi pihak hospital untuk penjelasan.

Pelbagai persoalan lain berkaitan kanser sering bermain di minda. Kalau tanya “Mr. Google” memang banyak maklumat, tapi sahikah? Boleh percaya? Mana satu yang betul? Akhirnya kita jadi “stress”!

Pernah dengar nama CaRE? CaRE (Cancer Resource and Education Centre) ataupun Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser yang merupakan salah sebuah pusat kecemerlangan Universiti Putra Malaysia yang memberikan perkhidmatan sumber pendidikan dan kesedaran kanser, perkhidmatan kaunseling kanser dan pemerksaan kepada mereka yang terlibat dengan kanser serta kesihatan orang awam.

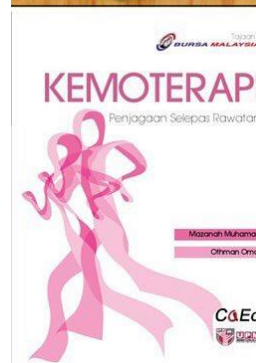
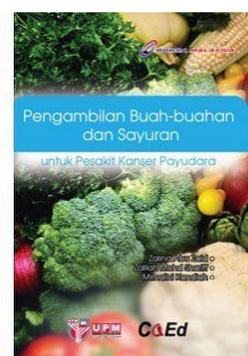
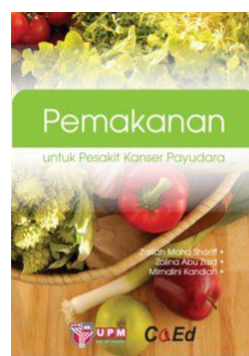
Jika anda ingin mendapatkan maklumat tentang kanser, di sinilah tempatnya! Pelbagai buku diterbitkan dengan penglibatan pakar dalam pelbagai bidang. Dalam situasi sekarang tidak perlu ke CaRE untuk mendapatkan maklumat kerana anda dapat memperolehnya dalam talian antaranya:

1. Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara
2. Pengambilan Tenaga untuk Pesakit Kanser Payudara
3. Pengambilan Buah-Buahan dan Sayuran untuk Pesakit Kanser Payudara
4. Kemoterapi Penjagaan Selepas Rawatan
5. Radioterapi Penjagaan Selepas Rawatan
6. Mastektomi: Penjagaan Selepas Rawatan
7. Lumpektomi: Penjagaan Selepas Rawatan
8. Kanser Kolorektum

Hanya klik di laman web CaRE
<http://www.care.upm.edu.my/> untuk membaca.

Semoga bermanfaat!

Professor Datin Dr. Sherina Mohd Sidik
Pakar Perubatan Keluarga & Timbalan Pengarah
Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE)
Universiti Putra Malaysia
7 Mei 2020



50. Sokongan Rakan Senasib (*Peer Support*)

“Puan, saya keseorangan. Anak-anak jauh. Bagaimana saya nak menjalani rawatan? Dengar banyak kesan sampingan. Risau juga!” Itu luahan seorang pesakit kanser kepada saya melalui telefon. Saya juga seorang survivor kanser. Sebagai seorang sukarelawan KanWork yang menyokong pesakit kanser, saya cuba membantu mereka dengan memberi sokongan sosial-psikologi.

KanWork memberi sokongan kepada pesakit kanser dan caregiver melalui lawatan ke rumah dan hospital, sesi peer support iaitu secara berkumpulan atau melalui telefon. Semenjak PKP sokongan ini diteruskan walaupun tanpa bersemuka iaitu melalui perbualan telefon dan aplikasi WhatsApp.

Anda tidak perlu menjalani kanser bersendirian. Sila hubungi Talian HELPLINE KanWork 1 800 22 8672 atau 013-593 8627, Isnin – Jumaat, 8.30 pagi - 5.30 petang untuk bantuan (<https://kanwork.blogspot.com/p/aktivi.html>)

Maznah Muhamad/Sukarelawan Sokongan Pesakit

